

# Παραμύθι και Πολυφωνικότητα: Εφαρμογές στο χώρο της τοξικοεξάρτησης<sup>1</sup>



Όλγα Κωνσταντίνου<sup>2</sup>

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στη θεραπεία της εξάρτησης ερχόμαστε πολύ συχνά αντιμέτωποι με «περιοριστικούς μονολόγους» (Gergen, 2006). Σε προγράμματα μείωσης βλάβης, οι μονόλογοι αυτοί δεν αφορούν μόνο στην αφήγηση των θεραπευόμενων αλλά προκύπτουν και από το ίδιο το πλαίσιο. Τα προγράμματα μείωσης της βλάβης υποστηρίζουν το ιατροκεντρικό μοντέλο θεωρώντας την εξάρτηση ως μια νόσο χρόνια και υποτροπιάζουσα. Το αποτέλεσμα μιας τέτοιας θέασης είναι ότι αποκλείονται άλλες «φωνές» ενώ όλοι οι εμπλεκόμενοι (διοίκηση, θεραπευόμενοι, θεραπευτικό προσωπικό) κατασκευάζουν μια ταυτότητα του χρήστη ως «αρρώστου», ως κάποιου που χρήζει ιατρικής θεραπείας για το υπόλοιπο της ζωής του.

Ο κοινωνικός κονστρουξιονισμός απομακρύνεται από την ιδέα της μοναδικής αλήθειας και του ενοποιημένου εαυτού. Η θεραπεία μέσα από μια τέτοια προσέγγιση δεν έχει στόχο να προσδιορίσει την «αληθινή φύση του προβλήματος» αλλά να αναδείξει πολλαπλά μονοπάτια ερμηνείας, εναλλακτικές εκδοχές και δυνατότητες (Gergen, 2006 σελ. 106). Σε μια προσπάθεια ανάδειξης της πολυφωνίας, των εναλλακτικών φωνών, αλλά και της αφηγηματικής πολλαπλότητας (Penn & Frankfurt, 1994) σε ένα πλαίσιο μείωσης της βλάβης, σκεφτήκαμε την ιδέα της αφήγησης παραμυθιών. Τα παραμύθια ως θεραπευτικό εργαλείο έχουν αξιοποιηθεί ήδη από την εποχή του Freud ο οποίος έβλεπε σε αυτά την επιβεβαίωση της ψυχοδυναμικής του θεωρίας. Ο ψυχαναλυτής Hans Dieckmann (1986), ο οποίος ασχολείται με τη συμβολική γλώσσα των παραμυθιών αναφέρει ότι «...οι εικόνες και τα σύμβολα των παραμυθιών μπορούν να κατανοηθούν με πολλούς εναλλακτικούς τρόπους ...υπάρχει πολυφωνία η οποία δεν επιτρέπει τη διατήρηση μιας μόνο ερμηνείας ως σωστής...» (σ. 27).

Τσως τα παραμύθια μπορούν μέσα από την πολλαπλότητα των ερμηνειών, των εικόνων και των συμβολισμών να αποτελέσουν ένα εργαλείο ανάδειξης εναλλακτικών εκδοχών και να φέρουν στο φως δυνατότητες πολυφωνικού διαλόγου σε τοξικοεξαρτημένους που παρακολουθούν ένα πλαίσιο μείωσης της βλάβης.

## Λίγα λόγια για το παραμύθι ως θεραπευτικό εργαλείο

Το παραμύθι έχει αξιοποιηθεί ήδη από την εποχή του Freud, ο οποίος έβλεπε στα παραμύθια την επιβεβαίωση της ψυχοδυναμικής του θεωρίας. Πίστευε πως τα παραμύθια εκφράζουν τις εσωτερικές συγκρούσεις, τα άγχη και τους κρυφούς φόβους που βρίσκονται παγιδευμένα στο υποσυνείδητο μας. Για τον Jung τα παραμύθια ήταν μέρος αυτού που αποκαλούσε «συλλογικό ασυνείδητο». Με τον όρο αυτό ο Jung αναφερόταν στις αρχέτυπες ιδέες που έχουν αποτυπωθεί από γενιά σε γενιά και τις οποίες κουβαλάμε μέσα μας, ανεξάρτητα από την κοινωνία στην οποία ανήκουμε. Ιδέες όπως η τροφοδότης μητέρα-φύση, ο κύκλος της ζωής, το σκοτεινό και το μαύρο είναι κάποιες από τις αρχέτυπες ιδέες που υπάρχουν στα παραμύθια.

<sup>1</sup> Επιμέλεια: Μαρία Μίχου, Δημήτρης Φιλοκώστας.

<sup>2</sup> Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, Πρόγραμμα Υποκατάστασης OKANA, «Αμαλία Φλέμιγκ», Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ, [kolga3@yahoo.gr](mailto:kolga3@yahoo.gr)

Ο ψυχαναλυτής Hans Dieckmann (1986) στο βιβλίο του *Twice-told tales* αναφέρει, ένα ινδιάνικο παραμύθι, όπου κάθε μέρα ένας μάγος έρχεται στο παλάτι και προσφέρει στον βασιλιά ένα μήλο. Στη-συνέχεια, ο βασιλιάς το δίνει στον αυλικό του και εκείνος το πετάει σε μια γωνιά του παλατιού. Αυτό συνεχίζεται κάθε μέρα για έναν χρόνο, μέχρι που το μαϊμουδάκι της βασίλισσας βρίσκει τα μήλα, τρώει ένα και ανακαλύπτει μέσα σ' αυτό ένα πολύτιμο πετράδι. Μετά από αυτό, όλοι ψάχνουν να βρουν τα υπόλοιπα μήλα και να ανακαλύψουν τον θησαυρό. Κάπως έτσι, γράφει ο Dieckmann, συμβαίνει και με τα παραμύθια: Μετά το τέλος της παιδικής μας ηλικίας τα πετάμε θεωρώντας τα ως κάτι λίγο, κάτι άνευ σημασίας. Μέχρι που έρχεται μια στιγμή, είτε σε συνθήκες δύσκολες, είτε σε μια κρίση ζωής, όπου ανακαλύπτουμε και πάλι το πολύτιμο περιεχόμενό τους. Η λέξη παραμύθι εξάλλου, προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη «παραμύθιον», που σημαίνει παρηγοριά, ανακούφιση, ενθάρρυνση.

Τα παραμύθια χρησιμοποιούνται θεραπευτικά και σε ενήλικες. Οι Ινδουιστές τα αξιοποιούν ως μέθοδο παρέμβασης σε ανθρώπους που πάσχουν από συναισθηματικές διαταραχές· τους διαβάζουν ένα παραμύθι, που αναπαριστά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν, και στη συνέχεια τους προσκαλούν να αναστοχαστούν πάνω σε αυτό (Bettelheim, 1976).

Σύμφωνα με τον Dieckmann (1986), ο καλύτερος τρόπος να ξεπεραστούν τέτοιου είδους προβλήματα είναι να ζητήσεις από κάποιον ενήλικα να σου διηγηθεί το αγαπημένο του παραμύθι, καθώς σύμφωνα με τον συγγραφέα, το συγκεκριμένο παραμύθι δεν έχει αποτυπωθεί τυχαία στη μνήμη μας, αλλά σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με την ιδιοσυγκρασία μας και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε.

### **Παραμύθια και κοινωνικός κονστρουξιονισμός**

Ο εαυτός σύμφωνα με τον κοινωνικό κονστρουξιονισμό δεν είναι ενιαίος και ενοποιημένος. Με βάση την παράδοση του ενοποιημένου εαυτού, έννοιες όπως αυτές της συνοχής και της ενσωμάτωσης θεωρούνται εξαιρετικά σημαντικές αξίες. Αντιθέτως, η έννοια του πολλαπλού εαυτού (multi-being) (Gergen, 2006; 2011) είναι κοινωνικά ενσωματωμένη και βρίσκεται σε διαρκή ροή μέσα στη σχέση. Ωστόσο, για τον πολλαπλό εαυτό οι έννοιες της συνοχής και της ενσωμάτωσης θα μπορούσαν να θεωρούνται σημαντικές μόνο στα πλαίσια συγκεκριμένων σχέσεων (Gergen, 2011). Μεγαλύτερη σημασία αποδίδεται στην πληθώρα δυνατοτήτων για αποτελεσματική συνεργατική δράση μέσα στη σχεσιακή ροή.

Η απεικόνιση που χρησιμοποιεί ο Gergen για τον πολλαπλό εαυτό, είναι αυτή ενός φτερού πεταλούδας, που αποτελείται από πολλά ωσειδή σχήματα, τα οποία αναπαριστούν τις διαφορετικές σχέσεις του ατόμου (Gergen, 2011). Κάθε σχέση αναδεικνύει τρόπους δράσης που μπορούν ανά πάσα στιγμή να ενεργοποιηθούν. Κάποιες από τις σχέσεις αυτές προσδιορίζουν τρόπους δράσης που εκτελούνται με ευκολία, καθώς έχουν μακρά περίοδο εξάσκησης (όπως για παράδειγμα οι συνήθειές μας ή οι δεξιότητές μας). Ο πολλαπλός εαυτός, σύμφωνα με τον κοινωνικό κονστρουξιονισμό, έχει μια πληθώρα πηγών, αποθεμάτων και δεξιοτήτων που συνήθως καταπιέζονται από τις δύσκολες συνθήκες ζωής· οι οποίες όμως είναι εκεί και περιμένουν να αναδειχθούν.

Ο πολλαπλός εαυτός εισέρχεται στις σχέσεις κουβαλώντας κατάλοιπα προηγούμενων σχέσεων. Η κληρονομιά αυτή μπορεί να αποτελέσει πολύτιμη πηγή αποθεμάτων, η οποία εμπλουτίζει ή δυσκολεύει το παρόν του ατόμου. (Gergen, 2011). Οι προηγούμενες σχέσεις μπορεί να αποτελέσουν δυνατότητες ώστε να ξεδιπλωθούν ιστορίες για επιτυχίες, δυνάμεις, ικανότητες και ιστορίες ανθεκτικότητας. Η συνειδητοποίηση ή η εστίαση σε τέτοιες ιστορίες δημιουργεί μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην ανάδειξη εναλλακτικών δυνατοτήτων. Ακόμη και σε συνθήκες εσωτερικού διαλόγου, σύμφωνα με τον Gergen, υπάρχει πληθώρα φωνών· πρόκειται για φωνές που αναπαριστούν προηγούμενα μοντέλα σχέσης, και φωνές άλλων, οι οποίες συνομιλούν και καθώς συνδιαλέγονται κάποιες κερδίζουν, ή όπως λέει ο Bakhtin κάποιες θα είναι περισσότερο «εσωτερικά πειστικές» (Bakhtin, 1981).

Για τον Bakhtin (1984) ο εαυτός περιγράφεται ως ένας εσωτερικός διάλογος ανάμεσα σε διαφορετικές, αντιφατικές συχνά φωνές οι οποίες συνομιλούν από διαφορετικές θέσεις και με διαφορετικούς βαθμούς εξουσίας (Morson & Emerson, 1990). Κάθε μια από αυτές τις φωνές έχει και διαφορετική θεώρηση του κόσμου. Η γλώσσα, σύμφωνα με τον Bakhtin (1981), υπάρχει μόνο μέσα στις διαλογικές αλληλεπιδράσεις των ανθρώπων που τη χρησιμοποιούν· ο Bakhtin επικεντρώνεται δηλαδή στη γλώσσα, στους ζωντανούς διαλόγους των ανθρώπων.

Ο Shotter (1993, 2000) ακολουθώντας τις ιδέες του Bakhtin, δίνει και εκείνος έμφαση στην πράξη της γλώσσας. Υποστηρίζει ότι το νόημα των λέξεων εξαρτάται από το διαλογικό πλαίσιο μέσα στο οποίο χρησιμοποιούνται. Οι λέξεις αποτελούν μέρος του διαλόγου με άλλους. Αυτό που λέμε είναι μια απόκριση σε αυτό που άλλοι έχουν πει πριν από εμάς· και οι λέξεις μας απευθύνουν προσκλήσεις σε άλλους να μιλήσουν και να απαντήσουν, να συνεχίσουν το διάλογο. Ο Bakhtin προτείνει να επικεντρωθούμε στο κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο οι λέξεις λέγονται. Στόχος είναι να δημιουργηθεί ένας διαλογικός χώρος (Anderson, 1997), ένας χώρος πιθανοτήτων, οι οποίες δημιουργούνται στη συζήτηση, ώστε να συμπεριληφθεί μια πληθώρα ιδεών, απόψεων, χωρίς να αποκλείονται σημαντικές φωνές. Στόχος του θεραπευτή δεν είναι η αναζήτηση της πληροφορίας ή γνώσης αλλά το να δημιουργήσει τρόπους για τον εμπλουτισμό του διαλόγου.

Τα παραμύθια ακριβώς επειδή απευθύνονται σε παιδιά, απεικονίζουν ήρωες που δεν διακατέχονται από την αμφιθυμία, όπως αναφέρει ο Bettelheim (1976) στο *The uses of enchantment (Οι χρήσεις της σαγήνης)*, αλλά που ξεκάθαρα περιγράφονται είτε μονοδιάστατα (π.χ., κάποιος είναι μόνο έξυπνος, γενναίος κτλ) είτε ως πλευρές ενός διπόλου (π.χ., ο ένας αδερφός έξυπνος και ο άλλος χαζός, η κακιά μάγισσα και η καλή ηρωίδα κτλ). Σύμφωνα με τον Bettelheim (1976), η εστίαση στην πολλαπλότητα των ηρώων και στην αμφιθυμία χρειάζεται να περιμένει μέχρι τα παιδιά να αποκτήσουν μέσα από διαδικασίες θετικών ταυτίσεων μια πιο ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Αξιοποιώντας λοιπόν το παραμύθι ως θεραπευτικό εργαλείο σε ενήλικες μπορούμε να ξεκινήσουμε από τη μονοφωνία των ηρώων του παιδικού παραμυθιού και να εμπλουτίσουμε την ιστορία.

Ο κοινωνικός κονστρουξιονισμός εξάλλου δίνοντας έμφαση στη γλώσσα αναδεικνύει τη σημασία των ιστοριών και της αφήγησης ως μέσων κατασκευής της πραγματικότητας. Μέσα από τις ιστορίες φανταζόμαστε· δημιουργούμε

εναλλακτικούς δρόμους και δυνατότητες (Anderson, 2007). Η αφήγηση ιστοριών υπάρχει από τότε που υπάρχει ο άνθρωπος και απευθύνεται κατευθείαν στην καρδιά και τη φαντασία των ακροατών.

Τα παραμύθια θα μπορούσε να είναι ένας τρόπος να έρθει το άτομο σε επαφή με την πολλαπλότητα του εαυτού και με τα αποθέματά του. Τα παραμύθια δημιουργούν μια συνθήκη όπου μπορούμε να αποδομήσουμε την κυρίαρχη ιστορία τους μέσα από τη διαδικασία της πολυφωνικότητας, έναντι των περιοριστικών μονολόγων των ηρώων. Με αυτό τον τρόπο, δίνεται η δυνατότητα να αναδειχθεί η αφηγηματική πολλαπλότητα των κυρίαρχων προσώπων (πχ. η κακιά μητριά, ο δράκος, η κακιά μάγισσα κλπ.) και μέσα από αυτή τη διαδικασία να αναδυθεί ο πολλαπλός εαυτός του ατόμου που συμμετέχει στη διαδικασία. Έτσι θα μπορούσαν να αναδειχθούν ιστορίες διαθέσιμων δυνατοτήτων· ιστορίες δύναμης, περηφάνιας, επιτυχιών που απομακρύνονται από την κυρίαρχη ιστορία περιοριστικών μονολόγων.

Ο εσωτερικός διάλογος των ηρώων στο παραμύθι αναδεικνύει την πολλαπλότητα των ιστοριών, την ποικιλία των εσωτερικών φωνών των προσώπων, την πολυφωνία, την αβεβαιότητα, την περιπλοκότητα και την χωρίς τέλος πολυπλοκότητα των φωνών. Καθώς έρχεται σε επαφή με τις διαφορετικές φωνές των ηρώων, ο ακροατής κατακτά τη δυνατότητα να αποδομήσει κατά κάποιον τρόπο και τη δική του κυρίαρχη ιστορία (White & Epston, 1994).

### **Κοινωνικός κονστρουξιονισμός και τοξικοεξάρτηση**

Ο κοινωνικός κονστρουξιονισμός απομακρύνεται από την ιδέα ότι υπάρχει μια αντικειμενική πραγματικότητα, θεωρεί ότι η δημιουργία νοήματος χτίζεται μέσα από μια σχέση (Gergen, 1999, 2009). Αυτό που κατανοούμε ως γνώση του κόσμου και του εαυτού πηγάζει μέσα από τις ανθρώπινες σχέσεις. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, η γλώσσα, είναι το εργαλείο μέσα από το οποίο κατασκευάζουμε την πραγματικότητα, η οποία δεν είναι μία και μοναδική. Αντίθετα, επικρατεί η ιδέα περί πολλαπλών κατασκευών του πραγματικού, κάθε μια από τις οποίες είναι έγκυρη. Αυτό που θεωρούμε κάθε φορά πραγματικό αποτελεί προϊόν ιστορικών και πολιτισμικών συνθηκών (Denzin & Lincoln, 2000).

Η χρήση και η εξάρτηση από ουσίες φαίνεται να ορίζονται διαφορετικά ανάλογα με την ιστορική, πολιτισμική και πολιτική συνθήκη στην οποία κατασκευάζεται κάθε φορά το φαινόμενο (Kushner, 2006· Levine, 1978). Υπό αυτό το πρίσμα, η χρήση ουσιών έχει χαρακτηριστεί με βάση τα διαφορετικά ιστορικά και πολιτισμικά πλαίσια είτε ως κανονικότητα, είτε ως θεραπεία, έλλειμμα ή πρόβλημα, αλλά και ως ψυχαγωγία.

Πιο συγκεκριμένα, η χρήση οπίου τον 17<sup>ο</sup> αιώνα, εθεωρείτο θεραπευτική παρέμβαση για κάθε σωματικό ή ψυχικό πρόβλημα. Οι ανώτερες κοινωνικές τάξεις αλλά και οι καλλιτέχνες της εποχής έκαναν χρήση ενός μείγματος οπίου και κρασιού για ψυχαγωγικούς λόγους. Η κοινωνική αντίληψη της εποχής για τους χρήστες ήταν ότι αποτελούσαν υπεύθυνα και παραγωγικά μέλη της κοινωνίας. Στο Περού, για εκατοντάδες χρόνια, χρησιμοποιούσαν φύλλα κοκαΐνης τόσο στη μαγειρική όσο και για την αντιμετώπιση σωματικών προβλημάτων (Karch, 2006). Άλλωστε, οι «θεραπευτικές» ιδιότητες της κοκαΐνης στην εξάρτηση από μορφίνη, οδήγησαν τον Freud (1884) να προτείνει

την κοκαΐνη ως κατάλληλο υποκατάστατο, για όσους ήταν εξαρτημένοι από μορφίνη.

Το 1898, η φαρμακευτική εταιρεία Bayer, προτείνει την ηρωίνη ως φάρμακο για αναπνευστικά προβλήματα ενώ αρχίζει να χορηγείται και ως υποκατάστατο για την εξάρτηση από τη μορφίνη. Ο όρος εθισμός (addiction) εμφανίζεται μετά το τέλος του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου (Peele, 1985). Η ιατρική κοινότητα αναλαμβάνει τη θεραπεία της εξάρτησης από ουσίες ενώ η εξάρτηση γίνεται πλέον αντιληπτή ως ασθένεια και ιδιαίτερα ως ασθένεια του εγκεφάλου (Reinerman, 2005· Enos, 2004· Volkow, 2003) με έμφαση στη γενετική προδιάθεση και αναζητούνται φαρμακολογικές θεραπείες ως συνέπεια μιας τέτοιας οπτικής.

Σύμφωνα με τις ιδέες του κοινωνικού κονστρουξιονισμού δεν υπάρχουν λέξεις με νόημα χωρίς συνέπειες. Το νόημα που αποδίδουμε κάθε φορά σε λέξεις όπως εθισμός, εξάρτηση, μείωση βλάβης, θεραπεία, πρόβλημα, υποτροπή, μπορεί να βοηθήσει ή να στιγματίσει, να απομακρύνει ή να φέρει πιο κοντά, να καταπιέσει ή να ενδυναμώσει (Perry & Reist, 2006). Οι κυρίαρχες αφηγήσεις που στηρίζονται σε δίπολα γύρω από το φυσιολογικό και το μη φυσιολογικό, το σωστό και το λάθος, το τι συνιστά αποτελεσματική αντιμετώπιση της εξάρτησης, και για τη διακοπή της χρήσης, ως τη μόνη επιλογή σωστής αντιμετώπισης της εξάρτησης, έχουν συγκεκριμένα αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα μιας τέτοιας θεώρησης στην πράξη είναι ότι ο εξαρτημένος εντάσσει αυτήν τη μονοφωνία, αυτόν τον «περιοριστικό μονόλογο» (Gergen, 2006) στη δική του θεώρηση για την εξάρτηση, ενώ οι εναλλακτικές φωνές και κατασκευές της πραγματικότητας κινδυνεύουν να χαθούν. Ένας από τους στόχους της θεραπείας της εξάρτησης, σύμφωνα με τις ιδέες του κοινωνικού κονστρουξιονισμού, είναι να ακουστούν οι εσωτερικές και εξωτερικές φωνές που έχουν αποσιωπηθεί και να τεθούν οι ερωτήσεις που θα τις αναδείξουν.

Η ανάδειξη της πολυφωνίας, της πολλαπλότητας των εσωτερικών και εξωτερικών φωνών που διαφέρουν αλλά και συνθέτουν, είναι ένα από τα ζητούμενα της θεραπευτικής διαδικασίας. Έχουν δημιουργηθεί εργαλεία που εστιάζουν στην πολλαπλότητα του εαυτού (Tomm, 1998), στην ανάδειξη εναλλακτικών φωνών (Penn & Frankfurt, 1994· Riikonen & Smith, 1997). Σύμφωνα με τους Hermans και Kempen (1993), οι νέες φωνές που θα αναδειχθούν θα ενεργοποιήσουν εσωτερικούς διαλόγους οι οποίοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της αλλαγής.

### **Προγράμματα υποκατάστασης και κυρίαρχες αφηγήσεις**

Η κυρίαρχη αφήγηση των προγραμμάτων υποκατάστασης (Π.Υ.) περιστρέφεται γύρω από την ιδέα της εξάρτησης ως μιας χρόνιας και υποτροπιάζουσας νόσου και εστιάζουν στη μείωση της βλάβης.

Τα προγράμματα υποκατάστασης μάχονται μάλλον υπέρ των επικίνδυνων πρακτικών της χρήσης παρά απαγορεύουν τη χρήση ουσιών. Επιτρέπουν τη διατήρηση του δεσμού του ατόμου με την ουσία, αναγνωρίζοντάς την ως κανονικότητα. Τα Π.Υ. σέβονται το δεσμό της εξάρτησης, σέβονται τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο άτομο και την ουσία (Angel & Angel, 2010). Το πρόβλημα με τα προγράμματα υποκατάστασης είναι ότι αποδεχόμενα το δεσμό της εξάρτησης ίσως συμβάλλουν στη διατήρησή της, κινδυνεύοντας να

συμμαχήσουν μόνο με την εξάρτηση, την απώλεια ελέγχου, την ιδέα ότι δεν έχεις κανέναν έλεγχο στη ζωή σου, και την πεποίθηση ότι η ουσία έχει τον απόλυτο έλεγχο. Είσαι άρρωστος, είσαι παθητικός, δεν μπορείς να βγεις από αυτό τον δεσμό. Η υποκατάσταση κινδυνεύει να γίνει απλά μια ακόμη ουσία.

Τα Π.Υ. στηρίζονται στο ιατροκεντρικό μοντέλο και ακολουθούν μια συγκεκριμένη ιεραρχική δομή όπου ο γιατρός είναι κάθε φορά ο επιστημονικά υπεύθυνος, εκείνος που γνωρίζει περισσότερο για την εξάρτηση ως ασθένεια σύμφωνα με το κυρίαρχο μοντέλο. Δημιουργείται λοιπόν μια οπτική του εξαρτημένου ως κάποιου με χρόνια και υποτροπιάζουσα ασθένεια η οποία αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική αγωγή.

Αυτό που μας ενδιαφέρει δεν είναι τόσο το αν αυτή είναι μια σωστή ή λάθος προσέγγιση για την εξάρτηση αλλά περισσότερο, σύμφωνα με τις ιδέες του κοινωνικού κονστρουξιονισμού, ποιες είναι οι συνέπειες μιας τέτοιας αντίληψης για την εξάρτηση. Μια συνέπεια σχετίζεται με τη σιωπή που συνοδεύει μια τέτοια αντίληψη. Όπως αναφέρει η Peggy Penn (2009, σ. 76) στο *Joined imaginations (Από κοινού φαντασίες)*, η μακροχρόνια ασθένεια έχει ως αποτέλεσμα τη σιωπή καθώς δημιουργεί μια εσωτερική αφήγηση: «Εγώ φταίω», «Απέτυχα», «Δεν τα καταφέρνω», «Δεν μπορώ να αλλάξω», κτλ. Η σιωπή αυτή μεταφέρεται σε όλους τους συμμετέχοντες στο συγκεκριμένο πλαίσιο. Οι συμμετέχοντες, θεραπευτές και θεραπευόμενοι αποκτούν ένα απαξιωτικό βλέμμα ως προς τις δεξιότητές τους, διαμορφώνουν μια απορριπτική στάση απέναντι στο δυναμικό τους και τις δυνατότητες που υπάρχουν για δημιουργία διαφορετικών αφηγήσεων. Οι διαλογικές αλληλεπιδράσεις περιορίζονται σε συμβουλές και προτροπές, ενισχύοντας τον μονόλογο της κυρίαρχης αφήγησης. Με το πέρασμα του χρόνου, οι φωνές της χρονιότητας ενισχύονται ενώ οι εναλλακτικές φωνές αποδυναμώνονται.

Σύμφωνα με τις ιδέες του κοινωνικού κονστρουξιονισμού, εάν μειωνόταν η εξουσία της κυρίαρχης αφήγησης ως της μόνης Αλήθειας, τότε θα άνοιγε ο δρόμος για εναλλακτικές αφηγήσεις για την εξάρτηση. Ο περιοριστικός μονόλογος της εξάρτησης συνήθως συνοδεύεται από φωνές που επικρίνουν και κατηγορούν τον εαυτό. Η δημιουργία διαφορετικών φωνών, πιο θετικών, με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε μια διαφορετική συνύπαρξη. Η συνύπαρξη διαφορετικών φωνών, διαφορετικών εαυτών σε διαφορετικά πλαίσια, προσθέτει ιστορίες που αλλάζουν τους αρνητικούς μονολόγους σε εσωτερικούς διαλόγους (Penn, 2009). Καθώς προστίθενται διαφορετικές φωνές, όπως φωνές σύνδεσης, θαυμασμού, φωνές που εκτιμούν και αναγνωρίζουν την προσπάθεια που κάνει το άτομο να απομακρυνθεί από τις ουσίες, φωνές που συγχωρούν, φωνές αξιοπρέπειας και φωνές ικανότητας, συντελείται η μείωση της επίδρασης των αρνητικών φωνών. Έτσι αρχίζουν να συνυπάρχουν διαφορετικές φωνές στην ιστορία που αφηγείται το άτομο για τον εαυτό του αλλά και διαφορετικές φωνές στη σχέση του με την εξάρτηση. Η διαλογική συζήτηση είναι πολυφωνική, είναι ανοικτή σε άλλες δυνατότητες· η διεργασία παραγωγής νοήματος είναι συνεχής, ο αφηγητής είναι ένας πολυφωνικός εαυτός που εκφράζει πολλαπλούς συντελεστές (Anderson & Gehart, 2007). Είμαστε πάντα, σύμφωνα με τις δηλώσεις της Anderson (2014) στο *Συνεργατική Θεραπεία*, «τόσοι δυναμικοί εαυτοί και ταυτότητες όσοι είναι ενσωματωμένοι στις συζητήσεις μας και δημιουργούνται μέσα από αυτές. Ως άτομα είμαστε πρόσωπα σε σχέσεις» (σ.54). Ο εαυτός για τον κοινωνικό κονστρουξιονισμό δημιουργείται διαλογικά και σχεσιακά. Όπως αναφέρει ο

Gergen (2006) «... Όταν κάποιος δεσμεύεται σε μια συγκεκριμένη ιστορία εαυτού, όταν την υιοθετεί ως αληθινή για τον ίδιο, οι δυνατότητές του να δημιουργεί σχέσεις περιορίζονται. Υιοθετώντας μια πλευρά πχ. είμαι αποτυχημένος, αποποιούμαστε μια άλλη και έτσι μειώνουμε το εύρος των πλαισίων και των σχέσεων μέσα στα οποία κάποιος είναι επαρκής...» (σ. 140).

Με τον τρόπο αυτό οι αρνητικές φωνές δεν είναι πια μόνες τους, δεν καταλαμβάνουν όλο τον χώρο, αλλά ακολουθούνται και από άλλες που αναγνωρίζουν, που εστιάζουν στις δυνατότητες και δεν επικρίνουν. Όλοι οι συμμετέχοντες, θεραπευτές και θεραπευόμενοι, θα μπορούσαμε να αναρωτηθούμε, να προκαλέσουμε, να απ

### **Ιστορία της ομάδας με τα παραμύθια**

Το 2003 ξεκίνησα να δουλεύω σε προγράμματα υποκατάστασης του ΟΚΑΝΑ ως θεραπευτικό προσωπικό. Η κυρίαρχη αφήγηση που είχα τότε για την εξάρτηση περιστρεφόταν γύρω από την ιδέα των ελλειμμάτων. Εφάρμοσα δομημένα ψυχο-εκπαιδευτικά προγράμματα τα οποία είχαν έναν τέτοιο στόχο: την κάλυψη ελλειμμάτων, το ξεπέρασμα δυσκολιών, την εστίαση στις προβληματικές και δυσφορικές σκέψεις που τροφοδοτούσαν την εξαρτητική συμπεριφορά. (Konstantinou & Charila, 2011). Στην πορεία, άρχισα να βλέπω ότι το περιεχόμενο των συναντήσεων δεν φαινόταν να καλύπτει τις ανάγκες των μελών για σύνδεση και υποστήριξη· σαν να μην ταίριαζε, σαν να μην ήταν αρκετό. Συνειδητοποίησα τη δική μου δυσκολία στο να δίνω κατευθύνσεις και να μην ενισχύω τόσο την συζήτηση στις ομάδες. Άρχισα να αντιλαμβάνομαι την εξάρτηση με έναν διαφορετικό τρόπο που την απομάκρυνε από την ιδέα της «ελλειμματικής δομής». Άρχισα να έρχομαι σε επαφή με νέες λέξεις για τους εξαρτημένους από ουσία ανθρώπους, όπως «αναζητητές», «αφοσιωμένους», όχι με «ελλειμματική» δομή αλλά με «υπερβολική δομή».

Η νέα αυτή γλώσσα νομίζω ότι διαμόρφωσε μια νέα πραγματικότητα για μένα και τη σχέση μου με τη δουλειά μου. Από τη μια μου επέτρεπε να συνδέομαι με τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο από ό,τι στο παρελθόν, από την άλλη με προσκαλούσε να δημιουργήσω τρόπους παρέμβασης που να αναδεικνύουν αυτήν τη νέα γλώσσα της ανθεκτικότητας, των αποθεμάτων, των δυνατοτήτων του πολυφωνικού, διαλογικού εαυτού σε ένα πλαίσιο που εστιάζει περισσότερο στη μονοφωνία της εξάρτησης ως χρόνια και υποτροπιάζουσα νόσο.

Ένα από τα βασικά ερωτήματα που με απασχόλησαν ήταν πώς η συμβουλευτική σε πλαίσια ελαχιστοποίησης βλάβης θα μπορούσε να «... αναστατώσει το συνηθισμένο, να διεγείρει τη φαντασία και να βελτιώσει την αίσθηση της αισθητικής; ...» (Gergen, 2006, σ. 247). Το παραμύθι φάνηκε ότι ίσως θα μπορούσε να αποτελέσει έναν τέτοιο τρόπο «αναστάτωσης» του συνηθισμένου.

Έτσι το 2016, ξεκίνησα την ομάδα παραμυθιών στον ΟΚΑΝΑ με τίτλο «*Αντιμετωπίζοντας τους Δράκους της Ζωής μας μέσα από παραμύθια*». Στόχος της παρέμβασης ήταν να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να πλοηγηθούν σε διαφορετικές δυνατότητες πέρα από τον μονόλογο του ιατροκεντρικού πλαισίου: να τους φέρει σε επαφή με αποθέματα και δυνατότητες δημιουργικότητας, με φωνές που μιλούν για τα όνειρα τους και το μέλλον τους, με ιστορίες προστασίας, περηφάνιας και φροντίδας.

## Δομή ομαδικής παρέμβασης

Η παρέμβαση πραγματοποιήθηκε σε έξι συναντήσεις. Κάθε συνάντηση είχε διάρκεια δύο ώρες.

### 1<sup>η</sup> Συνάντηση

Εισαγωγή στην πολυφωνικότητα μέσα από το λαϊκό παραμύθι *Ο Καημός*. Στο συγκεκριμένο παραμύθι υπάρχει μια βασιλοπούλα η οποία ζει σε καθεστώς απόλυτης χαράς - το ίδιο και η οικογένειά της - δεν γνωρίζει τί είναι η θλίψη. Φτάνει λοιπόν, σύμφωνα με το παραμύθι, μια τσιγγάνα στο παλάτι, η οποία πουλάει Καημό. Η βασιλοπούλα καθώς δεν γνωρίζει τί είναι, αποφασίζει να τον αγοράσει. Τότε έρχεται ο Καημός, με τη μορφή ενός Δράκου, ο οποίος στην αρχή είναι τόσο μικρός που βρίσκεται σ' ένα σπιρτόκουτο και στη συνέχεια μεγαλώνει και μεγαλώνει ώσπου φτάνει στο σημείο να φάει όλο το βασίλειο.

Το παραμύθι αυτό, μέσα από την ιστορία του Δράκου, αποτέλεσε την εισαγωγή στην ιδέα της πολυφωνικότητας. Πραγματοποιήθηκε συζήτηση για την κυρίαρχη αφήγηση που έχουμε στον δυτικό πολιτισμό - για τους Δράκους ως κάτι «κακό», κάτι από το οποίο θέλουμε να απαλλαγούμε, κάτι που θέλουμε να εξαλείψουμε.

Σε πολιτισμούς της Ανατολής, οι Δράκοι συνδέονται με μια τελείως διαφορετική αφήγηση, αυτήν της δύναμης, της μακαριότητας, της γενναιοδωρίας, της αποτροπής καταστροφών, της ασφάλειας. Αλλά και στην Ελλάδα, σε κάποια λαϊκά παραμύθια, κυρίως στην περιοχή της Μακεδονίας, εμφανίζονται ως φύλακες θησαυρών. Η ετυμολογία της λέξης δράκος, προέρχεται από το «δρακείν» του ρήματος «δέρκομαι» που σημαίνει παρατηρώ, βλέπω καθαρά. Η πρόσκληση λοιπόν των δράκων πολύ συχνά είναι να δούμε λίγο πιο καθαρά, ίσως να αρχίσουμε να παρατηρούμε και άλλες πτυχές της ιστορίας.

Ακολουθεί η αφήγηση του παραμυθιού η οποία σταματά λίγο πριν το τέλος. Ξεκινάμε με σκέψεις, ιδέες γύρω από την ιστορία που μόλις άκουσαν. Στη συνέχεια κάνουμε ερωτήσεις για το παραμύθι όπως: «Πώς ήρθε ο Δράκος στη ζωή της Βασιλοπούλας;», «Πώς νομίζετε ότι μεγάλωσε ο Καημός της και από φιδάκι έγινε τεράστιος Δράκος;» Εδώ συνήθως τα μέλη δίνουν απαντήσεις που σχετίζονται με την πλοκή του παραμυθιού (όπως για παράδειγμα ότι τον έφερε κάποιος άλλος ή ότι είχε περιέργεια να δει τι είναι ο Καημός). Στη συνέχεια ακολουθούν και άλλες ερωτήσεις σχετικά με την σχέση των μελών με συγκεκριμένες φράσεις του παραμυθιού, όπως: «Ποια η σχέση σου με τη φράση: Δεν θα ήμουν ο Καημός σου αν σε έτρωγα εσένα» Έπειτα ο Δράκος παρουσιάζεται ως ο καλύτερος σύμμαχος και φίλος της Βασιλοπούλας. Τίθεται η ερώτηση: «Τι πληροφορίες προσπάθησε να της δώσει;». Εδώ ακούγονται άλλες πλευρές της ιστορίας όπως ότι ήταν μόνο χαρούμενη, ότι τα είχε όλα, ότι δεν είχε γνωρίσει ποτέ τη θλίψη. Επόμενες ερωτήσεις που γίνονται: «Γιατί να συνέβαινε αυτό άραγε;», «Πώς μπορεί κάποιος να γνωρίζει μόνο τη χαρά;», «Τι μπορεί να παραμελεί όταν το κάνει αυτό;» ή «Τί θέματα μπορούν να προκύψουν όταν λειτουργεί με έναν τέτοιο τρόπο;». Αρχίζουν να ακούγονται ιδέες προστασίας των μελών της οικογένειας προς τη βασιλοπούλα, οι οποίοι στην προσπάθειά τους να την προστατέψουν από τα δυσάρεστα, από τη σκοτεινή πλευρά της ζωής, της στερούν τη σύνδεση με τη ζωή στο σύνολο της. Οι γονείς σιωπούν και κρύβουν με επιμέλεια τον πόνο και τη θλίψη.



Επίσης, αρχίζουν να ακούγονται, από τα μέλη, ιδέες παντοδυναμίας των βασικών προσώπων της ιστορίας και η εστίαση τους σε περιοριστικούς μονολόγους. Ο βασιλιάς παρουσιάζεται μόνο δίκαιος, μόνο ευτυχισμένος, μόνο χαρούμενος. Αναρωτιόμαστε: «Με ποια πλευρά τους δεν είναι καθόλου σε επαφή οι ήρωες του παραμυθιού όταν λειτουργούν με έναν τέτοιο τρόπο»; Στη συνέχεια, ρωτάμε «Πώς τα μέλη της ομάδας συνδέουν τη δική τους προσωπική ιστορία, και την εξάρτησή τους με το συγκεκριμένο παραμύθι»; Στο σημείο αυτό αρχίζουν και γίνονται συνδέσεις για το πώς σχετίζονται τα μέλη με την ευθύνη, την αφοσίωση, τις επιδόσεις, την παντοδυναμία και τον Δράκο της εξάρτησής τους, που απαλύνει τον ψυχικό πόνο που ίσως δημιουργείται από μια τέτοια μονόπλευρη εστίαση, ενώ από την άλλη προσπαθεί να αναδείξει τη δυσκολία που ίσως έχει δημιουργήσει στη ζωή τους η απουσία και άλλων φωνών. Η συνάντηση κλείνει με το να ζητήσουμε από τα μέλη να συν-δημιουργήσουν το τέλος της ιστορίας.

### **Συνάντηση 2<sup>η-3η</sup>**

Ο μαγεμένος αυλός ή Αυλητής του Χάμελιν (von Hameln). Το παραμύθι αυτό, όπως τα περισσότερα των αδελφών Grimm, στηρίζεται σε έναν λαϊκό θρύλο ο οποίος λέει ότι το 1284, την 26<sup>η</sup> Ιουνίου (παγκόσμια ημέρα κατά των ναρκωτικών σήμερα) εμφανίστηκε στην πόλη Χάμελιν (Hameln) ένας περίεργος άνθρωπος, ο οποίος υποσχέθηκε να απελευθερώσει την πόλη από τα ποντίκια που αποτελούσαν την μάστιγα της εποχής. Ο άνθρωπος αυτός καταφέρνει με τον μαγικό του αυλό να διώξει τα ποντίκια αλλά οι κάτοικοι αρνούνται να τον πληρώσουν, οτι του υποσχέθηκαν. Ο αυλητής φεύγει αλλά όταν επιστρέφει με τον μαγικό του αυλό μαγεύει τα παιδιά και τα μεταφέρει σε ένα άγνωστο μέρος μακριά από τους γονείς τους, τιμωρώντας τους κατοίκους για τη συμπεριφορά τους.

Ξεκινάμε με την αφήγηση του παραμυθιού. Στη συνέχεια ρωτάμε για σκέψεις και συναισθήματα γύρω από την ιστορία. Εδώ ακούγεται πάλι μια μονόπλευρη εστίαση στον κακό αυλητή, ο οποίος ορίζεται ως ο θύτης, που τιμώρησε τα παιδιά της πόλης και τους κατοίκους της. Στη συνέχεια εστιάζουμε στις εσωτερικές και εξωτερικές φωνές των ηρώων και μέσα από τη διαδικασία αυτή αναδεικνύονται οι ρόλοι θύματος, θύτη και σωτήρα για όλους τους ήρωες (βλ. Διονύσης Σακκάς, «Ιφιγένεια και Ψυχική ανθεκτικότητα»). Στη συνέχεια, επικεντρωνόμαστε στη φλογέρα ως το μέσο με το οποίο μαγεύει ο αυλητής. Ρωτάμε για τον ήχο της φλογέρας. Πώς τον φανταζόμαστε; Την ένταση; Τον τόνο της; Ποια είναι τα λόγια που μαγεύουν; Εδώ ακούμε απαντήσεις όπως μια μπαλάντα που τραγουδούν σειρήνες: «έλα μαζί μου στον παράδεισο», «εδώ θα είσαι ευτυχισμένος», «δεν θα πονάς», «θα είσαι ελεύθερος», «θα είμαστε όλοι μια παρέα, όλοι όμοιοι». Στην επόμενη συνάντηση, ρωτάμε πώς συνδέουν την δική τους προσωπική ιστορία και την εξάρτησή τους με το συγκεκριμένο παραμύθι. Κάποιοι συνέδεσαν τον ρόλο του θύτη με τον εαυτό τους και τώρα άρχισαν να βλέπουν ότι μπορεί στην προσωπική τους ιστορία να είχαν έναν ρόλο θύματος αλλά και σωτήρα της οικογένειας. Κάποιοι έκαναν την εμφανή σύνδεση ανάμεσα στον ήχο της φλογέρας με την ουσία της εξάρτησής τους. Στη συνέχεια, θέτουμε ερωτήματα σχετικά με το τί θα χρειαζόταν ώστε να μπορέσουν να ακούσουν τον ήχο και να μην μαγευτούν, πότε, υπό ποιες συνθήκες θα μπορούσαν ή έχουν μπορέσει να ακούσουν τον ήχο αλλά να μην μαγευτούν; Αν αυτό τους έχει συμβεί, τότε τι όνομα θα έδιναν σε αυτό που χρειάστηκαν ώστε να μην ακολουθήσουν τον ήχο του μαγικού αυλού, της

εξάρτησης τους; Εδώ ακούσθηκαν λέξεις όπως πείσμα, δύναμη, πίστη, ελευθερία. Τους ζητάμε να ζωγραφίσουν αυτό το ποιοτικό χαρακτηριστικό.

#### **Συνάντηση 4<sup>η</sup> – 5<sup>η</sup> Χάνσελ και Γκρέτελ**

Στο παραμύθι «Χάνσελ και Γκρέτελ» επιλέγεται η πιο παλιά εκδοχή του παραμυθιού, όπου οι γονείς είναι αυτοί που αφήνουν τα παιδιά στο δάσος γιατί δεν έχουν να τα ταΐσουν και εκείνα φτάνουν στο σπίτι της κακιάς μάγισσας, που είναι φτιαγμένο από ζαχαρωτά. Η μάγισσα, κλείνει τον Χάνσελ σε ένα κλουβί με στόχο να τον ταΐσει για να τον φάει ενώ η Γκρέτελ αναλαμβάνει το ρόλο της βοηθού της κακιάς μάγισσας. Στο τέλος, τα παιδιά καταφέρνουν να νικήσουν την κακιά μάγισσα και γυρίζουν στο πατρικό τους σπίτι όπου η μητέρα τους έχει πια πεθάνει.

Οι συμμετέχοντες στην αρχή συνήθως εστιάζουν στην «κακιά» μητέρα, η οποία «τραυματίζει» τα παιδιά της με το να τα παρατήρει· την χαρακτηρίζουν ως κάποια που δεν ενδιαφέρεται για τα παιδιά της, κακοποιητική και κακόβουλη. Το ίδιο μονόπλευρη είναι και η ιστορία που αφηγούνται για τη μάγισσα και τον πατέρα. Όταν όμως δίνεται στα μέλη η δυνατότητα να μιλήσουν σαν να ήταν οι διαφορετικοί ρόλοι του παραμυθιού, να έρθουν σε επαφή με τις διαφορετικές φωνές των ηρώων, τότε αρχίζουν να ακούγονται και άλλες πλευρές της ιστορίας (μια μητέρα που επιτρέπει στα παιδιά της να μεγαλώσουν, που θέλει να αυτονομηθούν, που αναλαμβάνει το ρίσκο, μια μάγισσα υπερπροστατευτική που θέλει να τα κρατήσει εκεί, που δε θέλει να τα αφήσει να φύγουν, να μεγαλώσουν). Αρχίζει και αναδεικνύεται η πολλαπλότητα των εσωτερικών και εξωτερικών φωνών των κεντρικών προσώπων του παραμυθιού. Αναρωτιόμαστε ποια ποιοτικά χαρακτηριστικά μπορεί να επέτρεψαν στους ήρωές μας να τα βγάλουν πέρα σε τόσο δύσκολες στιγμές.

Στην επόμενη συνάντηση, ζητάμε από τα μέλη να έρθουν σε επαφή με ένα δυσφορικό, τραυματικό γεγονός από το παρελθόν το οποίο έχουν καταφέρει να αντιμετωπίσουν. Στη συνέχεια, ρωτάμε ποια νομίζουν ότι ήταν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά που τους επέτρεψαν να τα βγάλουν πέρα τότε. Εδώ ακούγονται λέξεις όπως πείσμα, δύναμη, σεβασμός, αγάπη, αξιοπρέπεια κτλ. Ρωτάμε τα μέλη να μας πουν: «Τι προσπάθησε να σας πει τότε αυτό το ποιοτικό χαρακτηριστικό;», «Φαντασθείτε ότι βρίσκεται εδώ μαζί μας», «Με τι μοιάζει; Ζωγραφίστε το». «Τι μήνυμα προσπάθησε να σας στείλει τότε»; «Ποια ήταν τα λόγια του»; Στη συνέχεια εστιάζουμε στην ιστορία αυτού του αποθέματος με ερωτήσεις όπως: «Ποια θα έλεγες ότι είναι η ιστορία αυτής της ιδέας»; (πείσματος ή δύναμης;) «Πώς ξεκίνησε»; «Ποιες μπορεί να είναι οι ρίζες της»; «Ποια πρόσωπα και μέσα από ποιες διαδικασίες μπορεί να σου εμφύσησαν τέτοιες ιδέες»; Εδώ ακούγονται ενδιαφέρουσες ιστορίες που με πολλούς τρόπους συνδέουν τραυματικά γεγονότα με την ανάδειξη των αποθεμάτων. Το πείσμα για παράδειγμα, συνδέθηκε με ιστορίες εγκατάλειψης από τους γονείς ενώ ο σεβασμός συνδέθηκε με ιστορίες βίαιων συμπεριφορών από τους γονείς και πήρε τη μορφή «προσπαθώ να λειτουργώ διαφορετικά από ό,τι ο πατέρας μου με μένα». Ακόμη, εστιάζουμε σε προηγούμενες σχέσεις στην προσωπική ιστορία των μελών, οι οποίες μπορεί να αποτελέσουν δυνατότητες ώστε να ξεδιπλωθούν ιστορίες για επιτυχίες, δυνάμεις, ικανότητες, ιστορίες ανθεκτικότητας. Με τον τρόπο αυτό καλλιεργούμε ένα θετικό όραμα για το μέλλον.

## Συνάντηση 6<sup>η</sup>

Λαϊκό παραμύθι από τη συλλογή του Gianni Rodari, *Παραμύθια από όλο τον κόσμο*, τόμος 1, με τον τίτλο: «Το ποντικάκι, ο πιστός φίλος». Το παραμύθι αυτό μιλά για τον θάνατο ενός ποντικιού, μέλους μιας μικρής κοινότητας στο δάσος και την επίπτωση που έχει η απώλειά του στα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας. Οι αντιδράσεις των μελών της κοινότητας στο άκουσμα του θανάτου, συνοδεύονται από έντονη θλίψη και συμπεριφορές «πτώσης» (για παράδειγμα το ελάφι ρίχνει τα κέρατα του, η πόρτα ρίχνει τους μεντεσέδες της, η κοπέλα ρίχνει τη στάμνα της, το δέντρο ρίχνει τα κλαδιά του κτλ). Σταματάμε την αφήγηση του παραμυθιού λίγο πριν το τέλος του παραμυθιού.

Στην αρχή, οι συμμετέχοντες εστιάζουν στη θλίψη και τον πόνο των προσώπων του παραμυθιού για τον θάνατο του φίλου τους. Ξεκινάει μια συζήτηση για τις απώλειες. Τι είναι απώλεια; Πραγματικές και συμβολικές απώλειες. Μιλάμε για τη διαδικασία του πένθους. Ρωτάμε σε τι μας προσκαλεί η απώλεια. Μιλάμε για τη σχέση απώλειας και αλλαγής. Εστιάζουμε στις φωνές της θλίψης και της «πτώσης» των προσώπων του παραμυθιού. Τι τις ακούμε να λένε; Εδώ ακούγονται απαντήσεις όπως: «Μου λείπει», «Δεν θα τα καταφέρω χωρίς αυτόν», «Είμαι μόνος μου», «Ήταν ο μοναδικός μου φίλος», «Γιατί δεν πρόσεχε λίγο περισσότερο τον εαυτό του;» κτλ. Στη συνέχεια, προσπαθούμε να προσθέσουμε και άλλες φωνές στην ιστορία όπως αυτές του φίλου ποντικιού που πέθανε. Αναρωτιόμαστε τι θα είχε να πει στους φίλους του για αυτά που ονειρευόταν; Πώς θα ήθελε να τον θυμούνται οι φίλοι του; Τι μήνυμα θα ήθελε να τους στείλει αν μπορούσε; Αν οι φίλοι του και οι ήρωες του παραμυθιού τού έγραφαν ένα γράμμα για να τον ευχαριστήσουν για τη διαφορά που έκανε στη δική τους ζωή, τι θα του έγραφαν; Τι θα του έγραφαν για τη διαφορά που θα έκανε στη ζωή τους αν ζούσε ο φίλος τους;

Στη συνέχεια τους ζητάμε να έρθουν σε επαφή με μια δική τους απώλεια, πραγματική ή συμβολική, τους ζητάμε να γράψουν ένα γράμμα σε αυτό το πρόσωπο όπου θα γράφουν για τα συναισθήματά τους σε σχέση με αυτήν την απώλεια, για τη συνεισφορά του προσώπου αυτού στη ζωή τους μέχρι τότε, το αποτύπωμα που έχει αφήσει αυτή η σχέση στη ζωή τους αλλά και τη διαφορά που θα έκανε στη ζωή τους σήμερα αν ζούσε. Στο τέλος της συνάντησης, τους ζητάμε να γράψουν σε ομάδες το τέλος του παραμυθιού.

Κλείνοντας, ήθελα να παραθέσω κάποια από τα λεγόμενα των μελών που συμμετείχαν στην ομάδα τόσο κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης της παρέμβασης, η οποία πραγματοποιήθηκε στο κλείσιμο, αλλά και έξι μήνες μετά, όταν μαζεύτηκαν όλοι όσοι μετείχαν στις διαφορετικές μικρές ομάδες. Το ερώτημα ήταν, «Ποιος ήταν ο αντίκτυπος της επαφής σας με τα παραμύθια στην καθημερινότητά σας μετά το τέλος των συναντήσεών μας;». Εκεί ξεπλάγην από τις απαντήσεις που εισέπραξα: κάποιος είπε ότι «... ξεκλείδωσε πλευρές του εαυτού μου που είχα αφήσει στην άκρη για χρόνια...», κάποιος άλλος είπε ότι η ομάδα ήταν για εκείνον «... σαν τη μυρωδιά από νυχτολούλουδο...», κάποιος είπε ότι μετά την ομάδα, άρχισε να διαβάζει τους μύθους του Ηρακλή, κάποιος άλλος ότι κατάφερε κάποιες φορές να επιστρέψει τον δράκο του στο σπιρτόκουτο, κάποιος άλλος ότι υπήρξαν φορές που δεν ακολούθησε το πλήθος υπό τη μουσική του μαγεμένου αυλού, κάποιιοι συνέχισαν κάνοντας σεμινάρια δημιουργικής γραφής στο Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης του ΟΚΑΝΑ. Τις στιγμές που τα μέλη

συμπεριφέρθηκαν ή λειτούργησαν διαφορετικά φάνηκε σαν να υπήρχε κάτι σαν ένα γλωσσικό αποτύπωμα από τη σχέση τους με τα παραμύθια. Ζήτησαν να συνεχίσουν να δουλεύουν με ιστορίες και έτσι συν-διαμορφώσαμε την επόμενη ομάδα όπου ασχολούμαστε με τη μεταποίηση βιβλίων και την αφήγηση της ιστορίας του εαυτού. Ακόμη, νομίζω ότι η συγκεκριμένη παρέμβαση προσπάθησε να συμβάλει στη διέγερση της φαντασίας τόσο των μελών του προγράμματος όσο και του θεραπευτικού προσωπικού. Η ομάδα αυτή ίσως συντέλεσε στο να έρθουμε και εμείς ως θεραπευτικό προσωπικό σε επαφή με εικόνες ελπίδας· με θετικές δυνατότητες για το συγκεκριμένο πλαίσιο. Αυτό που φάνηκε να επιτυγχάνεται μέσα από την ανάδειξη της πολυφωνίας των παραμυθιών είναι ότι όλοι (θεραπευτές και θεραπευόμενοι) γίναμε συμμετοχοί στη δυνατότητα που υπάρχει σε πλαίσια ελαχιστοποίησης βλάβης για τη συνέχιση και τον εμπλουτισμό του διαλόγου, κάτι που σύμφωνα με τις ιδέες του κοινωνικού κονστρουξιονισμού αποτελεί βασικό στόχο της θεραπευτικής διαδικασίας.

“Και αν σου μιλώ με παραμύθια και παραβολές  
είναι γιατί τ’ ακούς γλυκύτερα, και η φρίκη  
δεν κουβεντιάζεται γιατί είναι ζωντανή  
γιατί είναι αμίλητη και προχωράει· ...”  
Γ. Σεφέρης

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Anderson, H. (2007, October). *The therapist and the postmodern therapy system: A way of being with others*. Paper presented at the 6th Congress of the European Family Therapy Association and 32nd Association for Family Therapy and Systemic Practice Conference, Glasgow, Scotland.
- Anderson, H., & Gehart, D. (2014). *Συνεργατική Θεραπεία. Σχέσεις και Συζητήσεις που κάνουν τη διαφορά*. University Studio Press.
- Bakhtin, M. (1981). *The Dialogical Imagination: Four Essays*, University of Texas Press.
- Bakhtin, M. (2008). *Ζητήματα της ποιητικής του Ντοστογιέφσκι* (Α. Ιωαννίδου Μτφρ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πόλις.
- Bettelheim, B. (1976). *The uses of Enchantment: The meaning and importance of fairy tales*. New York: Knopf.
- Dieckmann, H. (1986). *Twice-Told Tales: The Psychological Use of Fairy Tales*. Wilmette, IL: Chiron Publications.
- Enos, G. (2004). The future of addiction services: It’s in the science. *Addiction Professional*, 2, (6), 17-21.
- Gergen, K. (2006). *Θεραπευτικές πραγματικότητες. Συνεργασία, Καταπίεση και Σχεσιακή Ροή* (Κ. Παγκάλου Μτφρ.) Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
- Gergen, K. (2009). *An invitation to social construction*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gergen, K. (2011). *Relational Being: Beyond Self and Community*, Oxford: Oxford University Press.
- Hermans, H., & Kempen, H. (1993). *The dialogical self: Meaning as Movement*. San Diego: Academic Press.

- Κωνσταντίνου, Ο., & Χαρίλα, Ν. (2011). Ομάδα διαχείρισης άγχους σε τοξικοεξαρτημένα άτομα: Πιλοτική εφαρμογή του γνωσιακού συμπεριφοριστικού μοντέλου. *Εξαρτήσεις*, 18, 13-28.
- Karch, S.B. (2006). *A brief history of cocaine*, 2<sup>nd</sup> edition. New York: CRC.
- Kushner, H. (2006). Taking biology seriously: The next task for historians of addiction? *Bulletin of the History of Medicine*, 80, 114-143.
- Levine, H., G. (1978). The discovery of addiction: Changing conceptions of habitual drunkenness in America. *Journal of studies on Alcohol*, 39, 143-174.
- Peele, S. (1985). *The meaning of addiction: An unconventional view*. San Francisco CA: Jossey Boss.
- Penn, P., & Frankfurt, M. (1994). Creating a Participant Text: Writing, Multiple Voices, Narrative Multiplicity, *Family Process*, 33, σελ. 217-231.
- Penn, P. (2009). *Joined Imaginations. Writing and Language in Therapy*. Chagrin Falls, OH: Taos Institute Publication.
- Perry, S., & Reist, D. (2006, January). *Words, values and Canadians: A report on the dialogue at the national symposium on language*. Report presented at the National Symposium on Language, Vancouver, Canada.
- Reinerman, C. (2005). Addiction as Accomplishment. The discursive construction of disease. *Addiction Research & Theory*, 13, 4, 307-320.
- Riikonen, E., & Smith, G.M. (1997). *Re-Imagining Therapy: Living Conversations and Relational Knowing*. London: Sage.
- Shotter, J. (2000). Inside dialogical realities: From an abstract-systematic to a participatory-wholistic understanding of communication. *Southern Communication Journal*, 65(2), 119-132.
- Shotter, J. (1993). *Conversational Realities*. London: Sage.
- Tomm, K., Hoyt, M., and Madigan, S. (1998). Honoring our internalized others and the ethics of caring: A conversation with Karl Tomm. In M. Hoyt (Ed.). *Handbook of constructive therapies*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Volkow, N. (2003). The addicted brain: Why such poor decisions?, *NIDA Notes*, 18, 3-4.
- White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*, Norton Eds.