

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βιβλίο *Με γόμα και καθρέφτη* εντάχθηκε στη σειρά «Ανθρώπινα Συστήματα» το 2003, με στόχο να μοιραστούμε με τους αναγνώστες μας την εμπειρία που έχουμε αποκτήσει από τη δουλειά μας με άτομα και οικογένειες, η οποία βασίζεται στο Συνθετικό Μοντέλο Συστημικής Θεραπείας (ΣΥΜΟΣΥΘ) που ακολουθούμε. Δύο περίπου χρόνια μετά εντάξαμε και το βιβλίο υπό τον τίτλο *Με χάρτη και πυξίδα*, που προσφέρει επιπλέον παραδείγματα εφαρμογών του Συνθετικού Συστημικού Μοντέλου. Αποφασίσαμε να επανεκδώσουμε, σε συνεργασία με τις εκδόσεις «Πεδίο», και τους δύο παραπάνω τόμους λόγω της μεγάλης απήχησης που είχαν τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και στο ευρύ κοινό. Η εκδοτική προσπάθεια του Εργαστηρίου Διερεύνησης Ανθρώπινων Σχέσεων υπηρετεί το όραμά μας να συμβάλουμε με κάθε τρόπο στον χώρο της ψυχικής υγείας.

Το παρόν βιβλίο καθρεφτίζει τις βασικές θεωρητικές θέσεις, επιλογές και εφαρμογές που διέπουν τόσο το εκπαιδευτικό όσο και το θεραπευτικό μας έργο. Όλοι οι συγγραφείς του βιβλίου ανήκουν στον ευρύτερο κύκλο συνεργατών του Εργαστηρίου που παρακολούθησαν και ολοκλήρωσαν το πρόγραμμα ειδίκευσης στη συστημική θεραπεία και ασκούν το επάγγελμα του συστημικού θεραπευτή σε διάφορα πλαίσια εντός ή εκτός του Εργαστηρίου. Συγκεκριμένα, εννιά συστημικοί ψυχοθεραπευτές παρουσιάζουν τον τρόπο με τον οποίο βοήθησαν άτομα και οικογένειες να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους και να ζήσουν μια γεμάτη νόημα ζωή. Οι αφηγήσεις τους αποτελούν ένα άμεσο και αυθεντικό «ντοκουμέ-

ντο» της θεραπευτικής διαδικασίας, στην καρδιά της οποίας βρίσκεται η θεραπευτική σχέση.

Τις τελευταίες δεκαετίες, όλο και περισσότεροι άνθρωποι προβληματίζονται για τις ανθρώπινες σχέσεις, την επικοινωνία και την οικογένεια, και αγωνίζονται να βρουν κατευθυντήριες γραμμές για να αντιμετωπίσουν την όλο και πιο περίπλοκη και στρεσογόνο σημερινή πραγματικότητα. Έτσι, όλο και συχνότερα άτομα και οικογένειες απευθύνονται σε ειδικούς του χώρου της ψυχικής υγείας ζητώντας τη συνδρομή τους για την επίλυση προσωπικών και οικογενειακών αδιεξόδων. Έχει παρέλθει ανεπιστρεπτή η εποχή που η ψυχοθεραπεία θεωρούνταν μια περαστική μόδα ή μια λίγο ως πολύ ερασιτεχνική και αναποτελεσματική ενασχόληση πολυτελείας για αστούς. Στον έναν και πλέον αιώνα της αυτόνομης ύπαρξής του, ο κλάδος της ψυχοθεραπείας έχει εμπλουτιστεί με πολλές προσεγγίσεις και θεωρητικές σχολές, και έχει συγκεντρώσει έναν τεράστιο αριθμό επιστημονικά ελεγμένων μεθόδων και τεχνικών οι οποίες απέδειξαν στην πράξη την αποτελεσματικότητά τους στην αντιμετώπιση ψυχοσυναισθηματικών, οικογενειακών, υπαρξιακών προβλημάτων, συμπτωμάτων και συνδρόμων.

Η απόφαση να ακολουθήσει κανείς μια θεραπευτική πορεία ξεκινά συνήθως από την ανάγκη να βρει τρόπους να αντιμετωπίσει κάποια πιεστικά προβλήματα που αφορούν τον ίδιο, έναν δικό του άνθρωπο ή τη σχέση του με σημαντικά πρόσωπα της ζωής του. Περνά όμως τελικά μέσα από μια βαθύτερη εξερεύνηση του εαυτού και της σχέσης του με τη ζωή του, και η εξερεύνηση αυτή αργά αλλά σταθερά διευρύνει τους ορίζοντές του και ελευθερώνει το δυναμικό του.

Σε αυτή τη θεραπευτική διαδικασία, θεραπευτές και θεραπευόμενοι συμμετέχουν σε μια συλλογική συνεξέλιξη, η οποία προϋποθέτει την πεποίθηση και τη δέσμευση στη δυνατότητα των ατόμων, των οικογενειών και των άλλων ανθρώπινων ομάδων για ανοδική πορεία. Έχοντας εμπεδώσει, όλα αυτά τα χρόνια, ότι η βιωμένη γνώση είναι αυτή που αφομοιώνεται καλύτερα, θελήσαμε να προσφέρουμε στο αναγνωστικό κοινό ένα έργο που δεν βασίζεται μόνο σε θεωρητικές τοποθετήσεις, αλλά κυρίως διηγείται προσωπι-

κές και οικογενειακές ιστορίες θεραπευόμενων, όπως τις συνέλαβαν και τις συνέθεσαν οι θεραπευτές τους. Οι αφηγήσεις δεν διεκδικούν ούτε την αντικειμενικότητα ούτε την πληρότητα των πληροφοριών, αφού είναι δεδομένο ότι περνούν μέσα από το φίλτρο των κατασκευών του αφηγητή τους και επιπλέον ακολουθούν το προσωπικό ύφος και στίλ. Πιστεύουμε ότι αυτό που προσφέρουν είναι ένα πιο άμεσο και αυθεντικό «ντοκουμέντο» της θεραπευτικής διαδικασίας που δεν εστιάζεται αποκλειστικά στον θεραπευόμενο, δεν οριοθετείται δηλαδή γύρω από τους ήρωες της αφήγησης, αλλά χρησιμοποιεί έναν ευρυγώνιο φακό, ο οποίος συμπεριλαμβάνει τον θεραπευτή και φυσικά τη μεταξύ τους σχέση.

Διαβάζοντας λοιπόν τις ιστορίες που ακολουθούν, ελπίζουμε ότι ο αναγνώστης θα μπορέσει να συνδεθεί τόσο με τους θεραπευόμενους όσο και με τους θεραπευτές, και μέσα από τη σύνδεση αυτή θα βιώσει τις ιστορίες όσο γίνεται πιο σφαιρικά και ολοκληρωμένα. Νομίζουμε πως έτσι μπορούμε να προσεγγίσουμε με μεγαλύτερη αμεσότητα την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης ύπαρξης και συνύπαρξης.

Χάρης Κατάκη