



Σεμινάριο με θέμα: «Ξαναδιαβάζοντας την οικογενειακή μας ιστορία»

Εισαγωγή

Ξαναδιαβάζοντας την οικογενειακή μας ιστορία ως ενήλικες, βλέπουμε καλύτερα τις συνδέσεις, που υπήρχαν μεταξύ κάποιων μελών της οικογένειας, τις συγκρούσεις, τα κοινά μονοπάτια ή τα πολύ διαφορετικά. Τα μοτίβα των σχέσεων έχουν την τάση να επαναλαμβάνονται και στις επόμενες γενιές, σε άλλες οικογένειες αυτούσια, σε άλλες οικογένειες πιο εμπλουτισμένα. Το ταξίδι στο παρελθόν θέλει θάρρος, όπως και θάρρος θέλει η επιλογή του να σχεδιάσει κανείς το δικό του ατομικό μονοπάτι.

Για όσους αναζητούν αυτούς τους δρόμους, είναι χρήσιμο να λάβουν υπόψη τους όλα τα μέλη του συστήματος στο οποίο ανήκουν και να εστιάσουν στις ζωές των κοντινών τους ανθρώπων. Το γενεόγραμμα ως εργαλείο καταγραφής προσωπικών ιστοριών και αφηγήσεων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για σκοπούς αυτογνωσίας. Οι σημειώσεις αυτές βοηθούν στην ερμηνεία του γενεογράμματος, όσον αφορά: α) τα πρότυπα των σχέσεων της οικογένειας, β) τους ρόλους των παιδιών στην οικογένεια, και γ) τα οικογενειακά μυστικά.

Όταν κοιτάς ένα γενεόγραμμα διαπιστώνεις πως η κάθε γενιά φέρνει και κάτι από την προηγούμενη. Έτσι όνειρα, φιλοδοξίες, καριέρες, κανόνες, τελετουργίες, αλλά και μυστικά μεταφέρονται από τη μια γενιά στην άλλη και επηρεάζουν τη ζωή τους. Η αφοσίωση των μελών της οικογένειας στους «νόμους» της οικογένειας είναι πραγματική, βαθιά, συνειδητή και ασυνειδητή. Τα άτομα επηρεάζονται από αυτή τη ροπή και κινούνται πάντα σ' ένα πλαίσιο, που αναπαράγει εν μέρει αυτά τα πρότυπα. Η γνώση της οικογενειακής τους ιστορίας καλεί τα άτομα να αναλάβουν ενεργό ρόλο στις διαγενεακές μεταβιβάσεις, να αποτινάξουν από πάνω τους ρόλους, που δεν τους είναι χρήσιμοι πια, αλλά ταυτόχρονα να διατηρήσουν την εσωτερική συνοχή και ενότητα με την οικογένειά τους.

Πρότυπα Σχέσεων στην Οικογένεια

• Βαθμός Επικοινωνίας Οικογένειας / Περιβάλλοντος

Ένας τρόπος διάκρισης των οικογενειακών συστημάτων γίνεται με το βαθμό διατήρησης ορίων και επικοινωνίας στην αλληλεπίδρασή τους με το εξωτερικό περιβάλλον. Τα όρια σ' ένα σύστημα είναι λειτουργικά, όταν δεν είναι ούτε πολύ ανοιχτά ούτε πολύ κλειστά, αλλά είναι ευέλικτα.

Στα πολύ ανοικτά συστήματα, η συμπεριφορά δεν οριοθετείται, ούτε επιτυγχάνεται η προστασία των μελών από κινδύνους. Δεν υπάρχει ο απαραίτητος βαθμός συνοχής, που να εγγυηθεί σταθερότητα και ασφάλεια στα μέλη του και έτσι αυτά αποξενώνονται. Σπάνια καλλιεργείται η αίσθηση της οικογενειακής κουλτούρας και παράδοσης.

Όταν όμως τα όρια είναι πολύ κλειστά, δεν εισρέει στην οικογένεια ο βαθμός πληροφωρίας, που είναι απαραίτητος για την εξέλιξη του συστήματος και τα άτομα αναπτύσσουν αυτιστική σκέψη. Τα συστήματα αυτά ζουν περισσότερο ή λιγότερο αποκομμένα από την πραγματικότητα και διαιωνίζουν αντιλήψεις και ρόλους, που έχουν πάψει να είναι λειτουργικοί.



Ανοικτά συστήματα	Κλειστά συστήματα
<ul style="list-style-type: none">▪ Όρια σχετικά ευέλικτα▪ Εύκολη προσαρμογή στις αλλαγές▪ Οι σχέσεις είναι κυκλικές και αμφίδρομες▪ Επιτρέπουν την εισροή, αλλά και την εξωτερίκευση στοιχείων▪ Εμπλουτίζονται και μεγαλώνουν με νέα μέλη▪ Μεγαλύτερες πιθανότητες επιβίωσης μετά από καταστροφές, θανάτους κλπ.	<ul style="list-style-type: none">▪ Όρια άκαμπτα▪ Δύσκολη προσαρμογή στις αλλαγές▪ Οι σχέσεις είναι μονόδρομες και βασίζονται σε ιεραρχία▪ Δύσπιστοι σε εξωτερικές σχέσεις▪ Πηγή ενέργειας του συστήματος προέρχεται μόνο από τα μέλη της [εντροπία]▪ Διάχυτη ανάγκη για προστασία από τον έξω κόσμο – καχυποψία προς τους άλλους▪ Απομόνωση των μελών

(L.VonBertalanffy, 1950, στο Maisondieu & Metayer (2001).

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, MSc Συμβουλευτική Ψυχολόγος

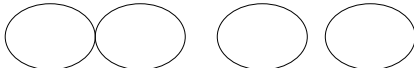
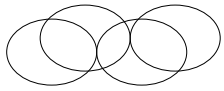


Σκεφτείτε λίγο:

- Σε μια κλίμακα από 1 (πολύ κλειστή) έως το 10 (πολύ ανοικτή)
- Που θα κατατάσσατε την πατρική σας οικογένεια;
- Που θα κατατάσσατε την οικογένεια του/της συζύγου;
- Που θα κατατάσσατε τη δική σας οικογένεια;

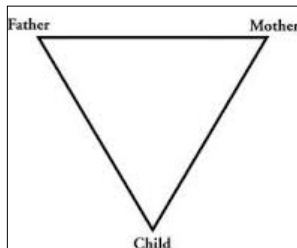
• **Βαθμός Διαφοροποίησης Ατόμου /Οικογένειας**

Ένας άλλος διαχωρισμός της δομής της οικογένειας γίνεται με τη διάκριση οικογενειακών συστημάτων ως προς τη σχέση, που υπάρχει ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας. Η διαφοροποίηση του ατόμου βασίζεται σε έναν άξονα (απόστασης – εγγύτητας), όπου στο ένα άκρο βρίσκονται οι ασύνδετες οικογένειες και στο άλλο άκρο οι μη διαφοροποιημένες οικογένειες, όπου και οι δύο οδηγούν στην εκδήλωση κάποιου συμπτώματος. Το καλά διαφοροποιημένο άτομο μπορεί να αναγνωρίσει τις δικές του ανάγκες, αλλά και τις συλλογικές. Δημιουργεί αμοιβαίες και ισότιμες σχέσεις. Διατηρεί την ελευθερία του, χωρίς όμως να χάνει και την αίσθηση του «μαζί», που απαιτούν οι στενές σχέσεις.

Ασύνδετες οικογένειες	Μη διαφοροποιημένες οικογένειες
<ul style="list-style-type: none">Μη διαπερατά όρια μεταξύ των μελώνΈμφαση στις ατομικές ανάγκεςΑνάπτυξη ατομικής σκέψηςΣημαντική η έννοια του ατομικού χώρουΑποξένωση και έλλειψη επικοινωνίαςΈλλειψη συνοχής σε κρίσιμες στιγμέςΧαμηλή δέσμευση στις οικογενειακές τελετουργίεςΑπειλή η εγγύτηταΈλλειψη υγιούς συναισθηματικής επαφής 	<ul style="list-style-type: none">Πολύ χαλαρά όρια μεταξύ των μελώνΈμφαση στις συλλογικές ανάγκες (αποσιώπηση ατομικών αναγκών)Το «εγώ» γίνεται «εμείς»Εξαρτητικές – Συμβιωτικές σχέσειςΠολύ μεγάλη συνοχή σε κρίσιμες στιγμέςΠαρεμβάσεις στις ζωές και επιλογές των μελώνΚυριαρχεί το συναίσθημα στις αντιδράσειςΑπειλή η απόστασηΈλλειψη υγιούς συναισθηματικής επαφής 

Bowen, 1976, στο Maisondieu & Metayer (2001).

• **Τριγωνοποίηση**



Ο σχηματισμός τριγώνων στις οικογενειακές σχέσεις συνεπάγεται ότι δύο μέλη φέρνουν ένα τρίτο στη σχέση τους. Έτσι η συμπεριφορά οποιουδήποτε μέλους ενός τριγώνου αποτελεί λειτουργία της συμπεριφοράς των άλλων δύο. Ο Bowen (1976) σημειώνει πως, όταν ο βαθμός άγχους σε ένα υποσύστημα υπερβαίνει το επιτρεπτό όριο, τότε στο σύστημα παρεμβαίνει ένα τρίτο μέλος για να κινητοποιήσει ή να τραβήξει την προσοχή πάνω του και έτσι να αποδυναμωθεί η ένταση, που υπήρχε στα άλλα δύο μέλη. Η είσοδος του τρίτου μέλους στη δυάδα μειώνει την ένταση και εξασφαλίζει τη διατήρηση και ισορροπία του συστήματος. Η τριγωνοποίηση μπορεί να εκφραστεί με δύο τρόπους:

α) με τη μορφή **συμμαχίας** δύο μελών έναντι ενός τρίτου (όταν εμφανίζεται ένας «εξωτερικός δικαστής», ή τα παιδιά, που παίρνουν το μέρος του ενός γονέα), β) με την **εκδήλωση κάποιου προβλήματος** από ένα μέλος (παιδί, που αρρωσταίνει για να μην τσακώνονται οι γονείς του). Σύμφωνα με τον Bowen, τα τρίγωνα στην οικογένεια έχουν την τάση να αναπαράγονται διαγενεακά. Έτσι βλέπουμε πως όταν ένα μέλος ενός τριγώνου φεύγει ή πεθαίνει κάποιος άλλος παίρνει τη θέση του «προστάτη», «διαμεσολαβητή», «θύματος» (Bowen, 1999). [Περισσότερα για τους ρόλους των παιδιών στην οικογένεια ακολουθούν στο επόμενο κεφάλαιο. Οι ρόλοι των παιδιών στην οικογένεια]

Σκεφτείτε λίγο:

Εσείς μπορείτε να αναγνωρίσετε μια τριαδική σχέση στην οικογένειά σας;

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, MSc Συμβουλευτική Ψυχολόγος

- **Σειρά γέννησης**



Η σειρά γέννησης φαίνεται να παίζει ρόλο στην ανάπτυξη της ταυτότητας του κάθε παιδιού και στη συναισθηματική θέση, που παίρνει όχι μόνο στην οικογένεια προέλευσης, αλλά και στη μελλοντική οικογένεια. Κάποιες υποθέσεις έχουν γίνει από παρατηρήσεις γενεογραμμάτων (Tompa, 1976, στο Μακ Γκόλντρικ & Γκέρσον, 1999; Κουνενού, 2010):

- a) Τα μεγαλύτερα παιδιά δέχονται τις περισσότερες προβολές και προσδοκίες των γονιών γι' αυτό και ανταποκρίνονται περισσότερο στις ανάγκες των άλλων, είναι τα πιο συμμορφωμένα προς τους κανόνες παιδιά, αναλαμβάνουν περισσότερες ευθύνες στο σπίτι ή στη δουλειά, επιδεικνύουν υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις και ασυνήθιστα κατορθώματα, που πηγάζουν από μια εσωτερική πίεση για επιτυχία. Η πίεση αυτή αυξάνεται από τη γέννηση του δεύτερου παιδιού. Τα πρωτότοκα παιδιά είναι συντηρητικά στις απόψεις τους και ακολουθούν τις παραδόσεις της οικογένειας (και τα επαγγέλματα), δεν αντιδρούν εύκολα και καταπιέζουν το θυμό τους.
- b) Τα μεσαία παιδιά αναπτύσσουν ανταγωνιστικές σχέσεις με τα πρωτότοκα παιδιά, επαναστατούν πιο εύκολα στη γονική εξουσία, είναι περισσότερο ανυπάκουα στους κανόνες της οικογένειας. Στην προσπάθειά τους να ξεχωρίσουν από το πρώτο παιδί γίνονται πιο ευρηματικά, πιο δημιουργικά και καλλιεργούν ταλέντα καλλιτεχνικά κ.α. Τα παιδιά αυτά με τις συμπεριφορές τους διδάσκουν διεκδικητικότητα, αυθορμητισμό, διασκέδαση και στα άλλα μέλη της οικογένειας.
- c) Τα μικρότερα παιδιά είναι αυτά, που φέρουν ως προβολές αυτά, που δεν έχουν «ικανοποιηθεί» από τα υπόλοιπα παιδιά. Μπορεί να αργήσουν να φύγουν από την οικογένεια, παρατείνοντας έτσι την ταυτότητα του «μικρού», έχουν μάθει να στηρίζονται στους άλλους. Συχνά είναι τα πιο «χαιδεμένα», έχουν τις λιγότερες συγκρούσεις με τους γονείς και τα αδέρφια τους. Σ' αυτά τα παιδιά επιτρέπονται και τα παράπονα και ο θυμός σε αντίθεση με τα μεγαλύτερα. Μπορεί όμως να γίνουν ανεύθυνα και να αργήσουν να αυτονομηθούν οικογενειακά ή επαγγελματικά.

Σκεφτείτε λίγο:

- *Εσείς τι θέση είχατε ανάμεσα στα αδέρφια σας;*
- *Πώς επηρέασε η σειρά γέννησης τις σχέσεις σας, καθώς μεγαλώνετε;*
- *Υπήρχε κάποιο οικογενειακό επάγγελμα; Αν Ναι, ποιός το ακολούθησε;*

- **Όνόματα στην οικογένεια**



Η ονοματοδοσία στην οικογένεια δεν είναι τυχαία. Ακολουθεί συνήθως κανόνες οικογενειακής ιεραρχίας και φέρει προβολές άλλων γενεών στη νέα γενιά. Δημιουργείται μ' αυτό τον τρόπο μια αλληλουχία και μια εσωτερική σύνδεση μεταξύ των γενεών. Τα σχήματα ονοματοδοσίας των αδελφών συχνά παρέχουν σημαντικά μηνύματα για τον οικογενειακό «προγραμματισμό». Για παράδειγμα το όνομα ενός επιτυχημένου προγόνου αναπαράγεται πολλαπλώς στις επόμενες γενιές με την ελπίδα να «αναστηθούν» οι αρετές του (π.χ. σε οικογένειες πολιτικών).

Πιο συχνά, η ονοματοδοσία που ακολουθεί την οικογενειακή ιεραρχία, έρχεται από συμμορφωμένα παιδιά, που θέλουν να ευχαριστήσουν μ' αυτό τον τρόπο τους γονείς τους, έτσι το όνομα του παιδιού έρχεται ως «δώρο» και έκφραση ευγνωμοσύνης και ανταπόδοσης της αγάπης, που δέχτηκε ο γονιός από το γονέα του. Ενώ, όχι σπάνια, όταν δεν ακολουθείται η αλυσίδα ονομάτων της οικογένειας, είτε υπάρχουν συγκρούσεις με την πατρική οικογένεια είτε η ονοματοδοσία γίνεται ένα πεδίο ακόμα διαφοροποίησης του ατόμου από την οικογένειά του.

Σε κάθε περίπτωση, η ονοματοδοσία του παιδιού μεταφέρει και χαρακτηριστικά από την προηγούμενη γενιά, μεταφέρει μνήμες ή εμπειρίες του γονέα με το άτομο, που «αντιπροσωπεύει» το όνομα και ασυνείδητα περιπλέκει τη σχέση του με το παιδί.



Στα ονόματα των παιδιών περιλαμβάνονται και τα υποκοριστικά και τα προσωνύμια με τα οποία η οικογένεια αναφερόταν στο παιδί. Οι ταμπέλες αυτές «υποδεικνύουν» στο παιδί την αναμενόμενη συμπεριφορά : «μορφωμένος», «αθλητής», «τεμπέλης» κ.ο.κ. (Μακ Γκόλντρικ & Γκέρσον, 1999; Τάνταρος, 2011).

Σκεφτείτε λίγο:

Εσείς από ποιον/α πήρατε το όνομά σας;

Ποιά ήταν η σχέση σας μ' αυτό το άτομο; Ποιά ήταν η σχέση των γονιών σας μ' αυτό το άτομο;

Τι άλλα ονόματα είχατε στην οικογένειά σας; Χρησιμοποιούσατε προσωνύμια ή υποκοριστικά;

• **Ρόλοι παιδιών στην οικογένεια**



Κάθε οικογένεια προσδίδει κάποιους ρόλους στα παιδιά. Οι ρόλοι αυτοί άλλοτε ικανοποιούν προσδοκίες των γονέων, άλλοτε εξυπηρετούν βαθύτερες ανάγκες της οικογένειας. Τα άτομα αντιλαμβάνονται ασυνείδητα αυτές τις ανάγκες και ακολουθούν πιστά τους ρόλους για το μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους. Θα εστιάσουμε σε δύο κατηγορίες ρόλων τους «πρωταγωνιστές» και τους «παρείασक्तους»:

Οι πρωταγωνιστές: Τα παιδιά αυτά από μικρά είναι στο επίκεντρο της οικογένειας. Γίνονται συχνά οι εκπρόσωποι της οικογένειας, το θέμα συζήτησης με θετικό περιεχόμενο, είναι ένας άξονας, που δένει και ενώνει την οικογένεια. Τα συμμορφωμένα παιδιά ασυνείδητα συνεχίζουν να παίζουν το ρόλο τους, όσο μεγαλώνουν, με το να ανταποκρίνονται στις προσδοκίες των γονέων, να εκπληρώνουν όνειρα και επιθυμίες των γονέων και να συνεισφέρουν πάντα στο οικογενειακό δυναμικό με όποιο τρόπο μπορούν. Με τις πράξεις τους προκαλούν συνήθως θετικά συναισθήματα στους γονείς και δέχονται εύσημα γι' αυτό.

Το Παιδί - Γονιός

Χαρακτηριστικά	Συνθήκες	Επιλογή συντρόφου
<ul style="list-style-type: none">• Είναι συνήθως τα μεγαλύτερα παιδιά της οικογένειας (κορίτσια)• Είναι επιφορτισμένα με τη φροντίδα αδύναμων μελών• Εργάζονται από μικρή ηλικία στο να προσφέρουν• Τα χαρακτηρίζει πρώιμη ωριμότητα στη σκέψη τους και στις επιλογές τους• Αναλαμβάνουν περισσότερες ευθύνες από αυτές, που μπορούν/θέλουν/τους αναλογούν• «Δυνατά», «Ωριμα», «Ανεξάρτητα» παιδιά	<ul style="list-style-type: none">• Φυσική απώλεια ενός γονέα (θάνατος, διαζύγιο, εξαφάνιση)• Συναισθηματική απόσυρση ενός γονέα (εξαρτημένος, χρόνια ψυχολογικά προβλήματα)• Αδύναμοι ή φιλάσθενοι γονείς	<ul style="list-style-type: none">• Σχετίζονται με άτομα, που εκδηλώνουν έντονα την «παιδική» πλευρά του εαυτού τους• Συχνά διαλέγουν συζύγους, που δεν είναι πολύ υπεύθυνοι ή που χρειάζονται βοήθεια



Το Παιδί - Σύντροφος

Χαρακτηριστικά	Συνθήκες	Επιλογή συντρόφου
<ul style="list-style-type: none">• Γίνονται υποκατάστατα της συζυγικής φροντίδας, που λείπει στον ένα γονιό• Καλύπτουν κυρίως συναισθηματικές ανάγκες• Γίνονται οι «έμπιστοι φίλοι» και «σύμβουλοι» του γονιού, με τον οποίο και συμμαχούν• Ανεβαίνουν επίπεδο και γίνονται «συνομήλικοι» των γονιών τους• Μπορεί να συμβεί με παιδί του ίδιου ή/και αντίθετου φύλου• Στην αρχή κολακεύονται από τη σχέση, που έχουν με το γονιό, αλλά μετά αισθάνονται «προδομένα» από το σύμμαχο γονιό	<ul style="list-style-type: none">• Σε περιπτώσεις συντροφικής κακοποίησης ή εγκατάλειψης• Σε γάμους όπου δεν υπήρξε ποτέ συναισθηματική εγγύτητα	<ul style="list-style-type: none">• Δυσκολεύονται να αποχωριστούν το γονιό, για τον οποίο είναι στήριγμα• Ενοχές και συγκρούσεις συνοδεύουν οποιαδήποτε προσπάθεια απομάκρυνσης• Κάνουν σχέσεις, που «δεν προχωρούν» σε επόμενα στάδια

Το Εξαρτημένο - Παιδί

Χαρακτηριστικά	Συνθήκες	Επιλογή συντρόφου
<ul style="list-style-type: none">• Έχουν υπερπροστατευτικούς γονείς• Δέχονται εξυπηρετήσεις ή περιποιήσεις από τους γονείς, που δεν ταιριάζουν στην ηλικία τους• Μαθαίνουν να είναι ανήμπορα, ασθενούν συχνά, εμφανίζουν ψυχοσωματικά συμπτώματα, ή καθυστερούν σημαντικά να κάνουν βήματα αυτονομίας• Νιώθουν δυσπιστία για τον «έξω κόσμο» - νιώθουν ασφάλεια μόνο μέσα στην οικογένεια• «Παραχαϊδεμένα», «Ανώριμα», παιδιά• Ιδιαίτερα ευάλωτα σ' αυτή την τακτική είναι τα μικρότερα παιδιά, όπως επίσης και τα κορίτσια	<ul style="list-style-type: none">• Γονείς που ο κυρίαρχος ρόλος της ζωής τους είναι ο γονικός• Γονείς που νιώθουν εξουσία και δύναμη με το να «βοηθούν» πάντα τα «αδύναμα» παιδιά τους• Γονείς που ίσως δε δέχτηκαν οι ίδιοι αρκετή φροντίδα και μ' αυτό τον τρόπο αναπληρώνουν τη δική τους ανάγκη	<ul style="list-style-type: none">• Ο σύντροφος γίνεται απειλή για την οικογένεια - ενοχή των παιδιών, που αφήνουν τους γονείς τους• Μπορεί να επιλέξουν οι γονείς κάποιο «γνωστό» ως σύντροφο του παιδιού• Το εξαρτημένο παιδί θα αναζητήσει ένα δυνατό και ικανό να το φροντίσει σύντροφο



Οι παρείσακτοι: Σ' αυτή την ομάδα συναντάμε τα παιδιά, που έχουν την τάση να απομακρύνονται από το επίκεντρο της οικογένειας και να ζουν στο περιθώριο. Δε δεσμεύονται με το να ταυτίζονται με τις επιταγές της οικογένειας, αλλά προτιμούν να διαφοροποιούνται και να αποστασιοποιούνται από τους γονείς και τα αδέρφια τους. Η οικογένεια εκλαμβάνει αυτή τη διαφοροποίηση ως «ιδιοτροπία», «αχαριστία», ή «προσβολή» και μ' αυτό τον τρόπο απορρίπτει το παιδί. Παίρνουν αυτούς τους «ανεπιθύμητους» ρόλους για να φέρουν την οικογένεια πιο κοντά σε κάτι δύσκολο και αρνητικό, προκαλούν έντονα συναισθήματα στους γονείς και στα αδέρφια τους, όπως ζήλια, θυμό, απογοήτευση, πόνο, ντροπή και σαν με κάποιο τρόπο να φιλτράρουν όλα τα επώδυνα στοιχεία της οικογένειας. Τα παιδιά αυτά μεγαλώνουν νιώθοντας «ανεπιθύμητα» και «βάρους» και με τη συμπεριφορά τους αναπαράγουν αυτό το μοτίβο.

Το παιδί που έχει απορριφθεί

Χαρακτηριστικά	Συνθήκες	Επιλογή συντρόφου
<ul style="list-style-type: none">Μπορεί να προέρχονται από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνηΣυνθήκες γέννησης που συνέπεσαν με απώλεια ή χωρισμόΈχουν δεχθεί χρόνια επίκριση – επίθεσηΕκδηλώνουν παραβατικές συμπεριφορέςΑνάγκη να δείξουν πως αξίζουνΤάση να απογοητεύουν τους άλλους (για να κερδίσουν προσοχή)Αίσθηση αποτυχίας και αδικίαςΟ «Επαναστάτης» ή το «Μαύρο πρόβατο» της οικογένειας	<ul style="list-style-type: none">Δύσκολες συνθήκες γέννησηςΑμφιθυμία για τον ερχομό του παιδιούΕξωτερικοί παράγοντες περιορίζουν την ικανότητα του γονιού να φροντίσει (π.χ. πόλεμοι, φυσικές καταστροφές)Φυσική ή ψυχολογική απουσία γονιού	<ul style="list-style-type: none">Αυτοκαταστροφικές σχέσειςΕυάλωτα σε κακοποιητικούς συντρόφουςΔυσκολία να συνάψουν σταθερές και αμοιβαίες σχέσεις φροντίδαςΟι σύντροφοι που επιλέγουν είναι και αυτοί παιδιά, που τα έχουν απορρίψει

Σκεφτείτε λίγο:

Αναγνωρίζετε κάποιον από αυτούς τους ρόλους: α) στη γενιά των γονιών σας, β) στη δική σας γενιά, γ) στα παιδιά σας; Αναγνωρίζετε κοινά μοτίβα σε σχέση με τον/την σύντροφό σας

• Οικογενειακά Μυστικά



Σε κάθε γενεόγραμμα και κατ' επέκταση σε κάθε οικογενειακή ιστορία υπάρχουν και σκοτεινά σημεία. Είναι εκείνα τα σημεία, για τα οποία τα άτομα δε μιλούν, είναι τα πρόσωπα, τα οποία εμφανίζονται λιγότερο στις οικογενειακές αφηγήσεις ή περίοδοι που τα άτομα θέλουν να ξεχάσουν. Πρέπει να δεχτούμε πως τα μυστικά από μόνα τους δεν είναι ούτε καλά ούτε κακά. Ένα μυστικό οδηγεί στην παθογένεια, όταν οριοθετεί μια περιοχή ως **απαγορευμένη** από οποιαδήποτε επεξεργασία ή αναφορά με σκοπό να ξεχαστεί, να απαλειφθεί από την οικογενειακή μνήμη. Συνήθως το μυστικό είναι **κάτι ανείπωτο**, απαγορευμένο, αφορά ένα τραύμα, ένα γεγονός δηλαδή, που βιώθηκε ως δυσάρεστο από το άτομο. Το άτομο αναπτύσσει μηχανισμούς άμυνας γύρω από το τραύμα, όπως είναι

η απόσχιση (cutoff), όταν δηλαδή, το άτομο **διαχωρίζει** τον εαυτό του από την τραυματική εμπειρία και απομονώνει το προβληματικό περιεχόμενο από τις υπόλοιπες ψυχικές λειτουργίες.

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, MSc Συμβουλευτική Ψυχολόγος



Το μυστικό μπορεί να είναι οποιαδήποτε πληροφορία αισθανόμαστε ότι απειλεί την οικογενειακή ιστορία. Το περιεχόμενο ενός μυστικού μπορεί να αφορά: α) συνθήκες γέννησης, όπως είναι οι υιοθεσίες, η πατρική προέλευση, οι εκτρώσεις, η εγκατάλειψη βρεφών, β) συνθήκες θανάτου, όπως είναι τα αίτια θανάτου, τα ατυχήματα, οι αυτοκτονίες, οι δολοφονίες, γ) καταστάσεις υγείας, όπως ατυχήματα, τραύματα, καρκίνος, χρήση ουσιών, δ) τραυματικές εμπειρίες, όπως είναι ο πόλεμος, η κακοποίηση, ο βιασμός, η φυλακή, η εξορία, τα βασανιστήρια, ε) παράνομες πράξεις, ή στ) οικογενειακές διενέξεις. Όλα αυτά επηρεάζουν όχι μόνο τα άτομα και τη γενιά που τα βίωσε, αλλά και την επόμενη γενιά.

«Ποιος απειλείται όμως στ' αλήθεια από ένα τέτοιο μυστικό;»

Το άτομο – «φύλακας» του μυστικού θεωρεί συχνά ότι προστατεύει όλη την οικογένεια, ενώ είναι ο ίδιος, που απειλείται από την αποκάλυψη και κατ' επέκταση από την αναβίωση και αποδοχή της οδυνηρής ανάμνησης ως πραγματικής. Τα συναισθήματα που συνοδεύουν ένα μυστικό δεν είναι ευχάριστα και μπορεί να είναι: θυμός, λύπη, απογοήτευση, πένθος, ντροπή κ.ά. Οι άλλοι αντιλαμβάνονται αυτά τα συναισθήματα και γι' αυτό αποφεύγουν να κάνουν ερωτήσεις. Κάπως έτσι δημιουργείται μια επικίνδυνη ζώνη γύρω από το Μυστικό. Αργά ή γρήγορα, τα μέλη της οικογένειας παίρνουν θέση απέναντι σ' αυτή την τακτική οριοθέτησης. Τα πιο **συμμορφωμένα** άτομα δεν ψάχνουν για απαντήσεις και ακολουθούν τον κανόνα της σιωπής. Τα πιο **επαναστατικά** ως προς τα μοτίβα της οικογένειας άτομα, αναζητούν απαντήσεις και κάνουν ερωτήσεις, που φαίνονται «προκλητικές», «περιέργες» και «αδιάκριτες».

«Πώς γίνεται ενώ δε μιλάμε για κάποιο μυστικό, αυτό να μεταφέρεται και στους άλλους;»

Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία υπάρχει μια ασυνείδητη διαγενεακή μεταβίβαση τραύματος (σε διαδοχικές γενιές) ή/και μια υπεργενεακή μεταβίβαση τραύματος (σε μη διαδοχικές γενιές). Αγωγός αυτής της μεταβίβασης μπορεί να είναι α) το σώμα (π.χ. συμπτώματα, ασθένειες), β) φανταστικές ιστορίες, που αναπληρώνουν πρόσωπα ή περιόδους, που πρέπει να μείνουν κρυφά (π.χ. κάλυψη αυτοκτονίας με μια ασθένεια, ή για πρόσωπα, που δε γνωρίζουμε πολλά) γ) τελετουργικά και ημερομηνίες, που σημαίνουν κάτι για κάποια μέλη, αλλά όχι για όλους (π.χ. ημερομηνία θανάτου, έκτρωσης), δ) ανεξήγητα έντονα αντιδράσεις σε ασήμαντα φαινομενικά ερεθίσματα, όπως είναι, οι ήχοι, οι μυρωδιές, οι εικόνες, οι λέξεις κ.α. **Μ' αυτό τον τρόπο, ενώ συχνά τα άτομα δεν επιδιώκουν να μιλούν για τις τραυματικές εμπειρίες, αυτές «μεταφιέζονται» και εκφράζονται με άλλους τρόπους.**

Τα παιδιά που μεγαλώνουν με την επιβολή της σιωπής γύρω από τραυματικά γεγονότα, γίνονται και αυτά μυστικοπαθή. Πρέπει οι γονείς να γνωρίζουν, πως ακόμα και αν αποκρύπτουν την πληροφορία από το παιδί, εκείνο αισθάνεται το βίωμα, το οποίο αρκετά συχνά σωματοποιείται (π.χ. εφιάλτες, φοβίες, εμμονές). Καμιά φορά οι γονείς θυμώνουν με τις προκλήσεις των παιδιών για να αποκαλυφθεί το μυστικό, πολλοί θα ισχυριστούν «*Μα, δεν τους αφορά!*», άλλοι θα πουν πως «*Για το δικό τους καλό το κράτησα κρυφό!*». Ας αναλογιστούμε, εδώ, πως το κίνητρο ενός παιδιού να αποκαλυφθεί ένα οικογενειακό μυστικό δεν είναι απλά η ικανοποίηση της περιέργειάς του, αλλά η βαθιά ανάγκη του να κατανοήσει το γονιό του, κάτι που επιτυγχάνεται από τη γνώση της οικογενειακής ιστορίας χωρίς μύθους και φαντάσματα. **Κάθε απόκρυψη πληροφορίας που αφορά την οικογενειακή του ιστορία, το απομακρύνει από τους γονείς του αλλά και από τον εαυτό του!**

«Η εκμυστήρευση αυτή έκαμε βαθυτάτην επ' εμού εντύπωσιν. Τώρα μου ηνοιγισαν οι οφθαλμοί, και εκατάλαβα πολλές πράξεις της μητρός μου, αι οποίαι τότε μεν εφαινόnton ως δεισιδαιμονία, τότε δε ως αυτόχρημα μονομανίας αποτελέσματα»

Απόσπασμα από το διήγημα του Γεώργιου Βιζυηνού «Το Αμάρτημα της Μητρός μου».

Ταινίες σχετικές με το θέμα:

- «Ο Λαβύρινθος της Σιωπής» (Labyrinth of Lies / Im Labyrinth des Schweigens - 2014) του Τζούλιο Ρικιארέλι (Γερμανία)
- «Το μουσικό κουτί» (MusicBox - 1989) του Κώστα Γαβρά (ΗΠΑ)



Ερωτηματολόγιο Διατήρησης Ορίων

Στο παρακάτω ερωτηματολόγιο, σκεφτείτε τις τωρινές και τις πιο πρόσφατες σχέσεις, που είχατε με οικογένεια, φίλους και συνεργάτες. Επιλέξτε "Ισχύει" ή "Δεν ισχύει" για κάθε ερώτημα. Δείτε τη βαθμολογία μόνο αφότου ολοκληρώσετε το ερωτηματολόγιο (Πηγή: Utah Valley University)

	Ισχύει	Δεν ισχύει
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

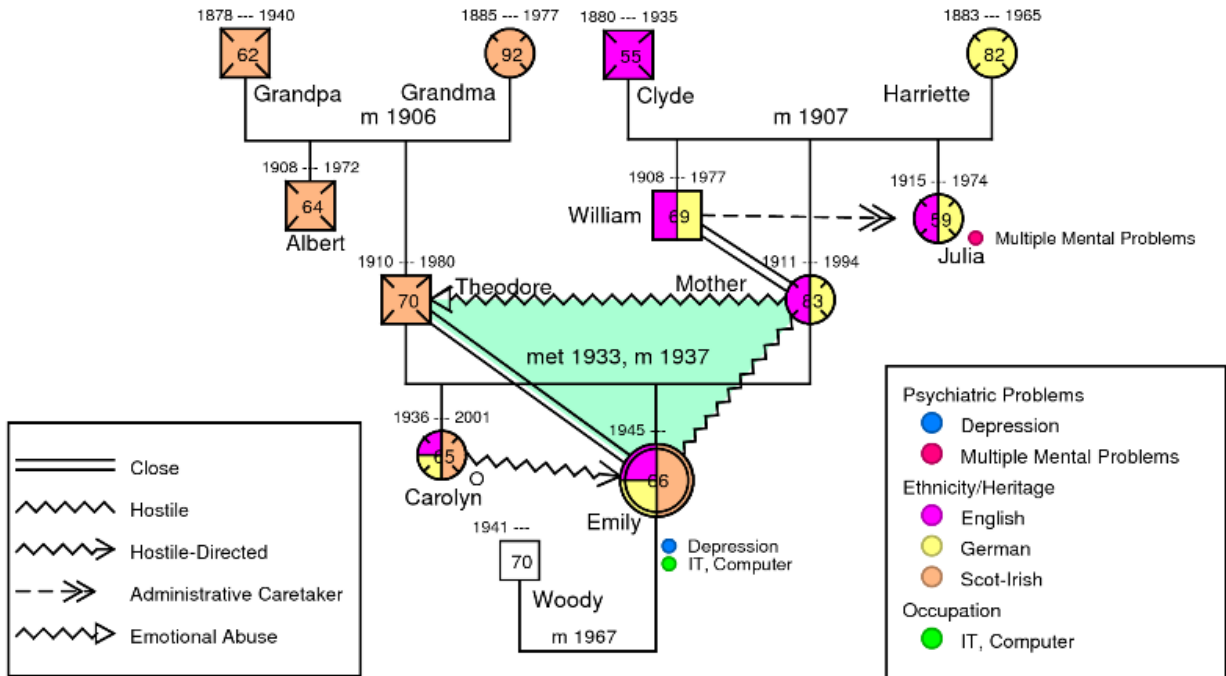
Βαθμολόγηση: Δώστε 1 βαθμό για κάθε απάντηση "Ισχύει". 30 βαθμοί είναι το μέγιστο. Όσο υψηλότερη η βαθμολογία σας, τόσο πιο υγιής είναι η διατήρηση των ορίων στις σχέσεις σας. Αυτά τα ευρήματα σας αντιπροσωπεύουν, τις προσδοκίες και τα βιώματά σας; Γιατί;



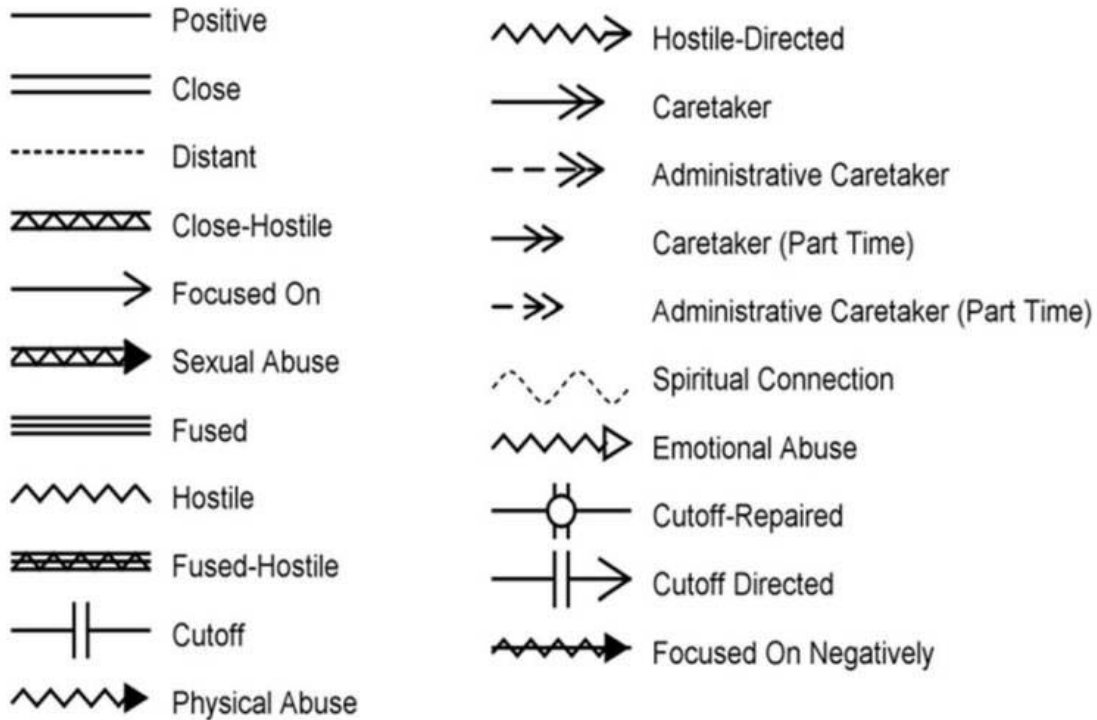
ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
 ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
 CLUB POUR L' UNESCO
 MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
 ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
 MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
 DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Emily



Interpersonal Relationship Lines



Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, MSc Συμβουλευτική Ψυχολόγος

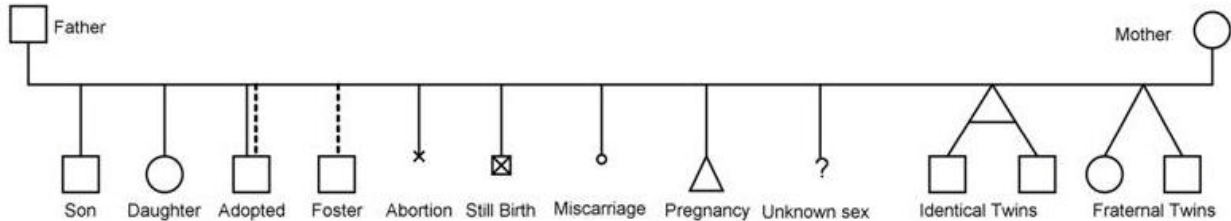
ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, TK 15122
 2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

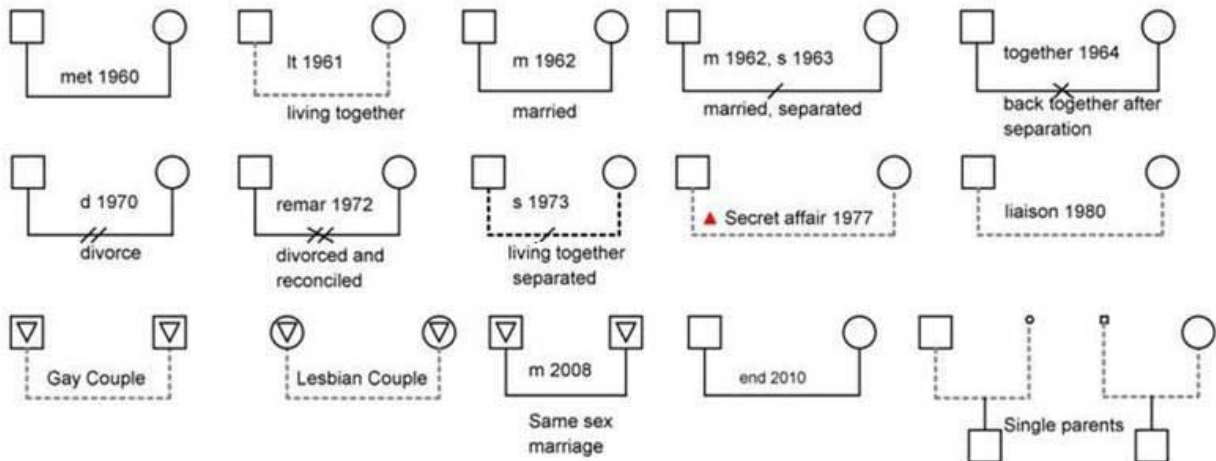
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
 url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Child Type Symbols



Couple Relationships



Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Εισαγωγή

- Παπαδιώτη-Αθανασίου Β.(2000). *Οικογένεια και όρια*. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα,
Κουνενού, Κ. (2010). *Συμβουλευτική και θεραπεία Οικογένειας*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση
Τάνταρος, Σ. (2011). *Ανθρώπινη ανάπτυξη και οικογένεια*. Αθήνα: Πεδίο
Μακ Γκολτρικ Μ., & Γκέρσον Ρ. (1999). *Το Γενεόγραμμα*. Αθήνα: Εκδόσεις Κέδρος
Maisondieu J. & Metayer L. (2001). *Οι οικογενειακές θεραπείες* (Μπφ. Ζ. Κόλλια). Αθήνα: Εκδόσεις Δαίδαλος
Brown, J. (1999). Bowen Family Systems Theory and Practice: Illustration and Critique, in *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* (ANZJFT) Vol.20 No.2 pp 94-103).

Ρόλοι παιδιών στην οικογένεια

- Augustus Y. Napier (1997). *Το ζευγάρι ο εύθραυστος δεσμός*. (στ' έκδοση). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
Βιρτζίνια Σατίρ (1989). *Πλάθοντας ανθρώπους*. Αθήνα: Κέδρος

Οικογενειακά μυστικά

- Ποταμιάνου Άννα (2005). *Το τραυματικό*. Βιβλιοπωλείον της Εστίας
Tisseron Serge(2014). *Οικογενειακά μυστικά*. (μτφ.Ματίνα Βασιλείου). Εκδόσεις Άγρα: Αθήνα.