

ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΙΩΠΗ

ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΟΥ ΕΠΕΖΗΣΑΝ ΤΗΣ ΕΜΦΥΛΗΣ ΒΙΑΣ

Εγχειρίδιο Μεθοδολογίας



With financial support
from the DAPHNE Programme
of the European Union



Η έκδοση αυτή και τα παραρτήματά της δημιουργήθηκαν με τη συγχρηματοδότηση του Προγράμματος DAPHNE III της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενό τους αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του Libera Università dell'Autobiografia και του εταιρικού σχήματος του Προγράμματος (Ε.Δ.κ.Β., CooLabora και Istituzione Solidea) και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να εκληφθεί ότι απηχούν απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Το παρόν εγχειρίδιο δημιουργήθηκε στα αγγλικά, ιταλικά, ελληνικά και τα πορτογαλικά, με την υποστήριξη επαγγελματιών μεταφραστών/-ριών για κάποια κεφάλαια. Η αγγλική έκδοση περιλαμβάνει συγκεκριμένες συνεισφορές όλων των φορέων-εταίρων ενώ οι εκδόσεις των διαφόρων γλωσσών διαφέρουν σε ορισμένα σημεία: για παράδειγμα, στο Παράρτημα της αγγλικής έκδοσης του εγχειριδίου περιλαμβάνονται κείμενα από τις επαγγελματίες που υλοποίησαν την παρέμβαση στις τρεις χώρες, ενώ το Παράρτημα της ιταλικής, ελληνικής και πορτογαλικής έκδοσης περιλαμβάνει μόνο τις απόψεις των επαγγελματιών της συγκεκριμένης χώρας, στη γλώσσα τους. Διαφορές ενδέχεται επίσης να υπάρχουν και σε άλλα τμήματα του εγχειριδίου εξαιτίας της πολιτιστικής και γλωσσικής προσαρμογής τους.

Σχεδιασμός: Ada Ascari

© 2015 LIBERA UNIVERSITA' DELL'AUTOBIOGRAFIA

Η μερική η ολική αναπαραγωγή αυτού του εγχειριδίου επιτρέπεται χωρίς να απαιτείται έγγραφη άδεια, εφόσον αναφέρεται η πηγή και δεν τροποποιείται το κείμενο.

ISBN για την ελληνική έκδοση



With financial support
from the DAPHNE Programme
of the European Union



Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	4
<i>ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΙΩΠΗ</i>	8
Περιγραφή του Προγράμματος	8
Το Εταιρικό Σχήμα του Προγράμματος.....	15
ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ: Libera Università dell'Autobiografia	15
Istituzione Solidea	16
Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας - Ε.Δ.κ.Β.....	18
COOLABORA	19
Συνεργαζόμενοι Φορείς – Εταίροι.....	20
Maschile Plurale.....	22
Ιταλία	31
Ελλάδα	35
Πορτογαλία	42
Αποτελέσματα	45
Εισαγωγή.....	45
Μεθοδολογία και Ερευνητικά Εργαλεία.....	47
Χαρακτηριστικά των Συμμετεχουσών	48
Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων.....	51
Κύρια Ευρήματα και Συμπεράσματα	51
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	57
Από τη σκοπιά των επαγγελματιών	60
Ιταλία	60
Ελλάδα	63
Πορτογαλία	65
Μετασχηματιστική Αυτοβιογραφική Μεθοδολογία και Ευάλωτα Άτομα	67
Εισαγωγή.....	67
Γράφοντας για τον εαυτό.....	74

Αυτοβιογραφία	75
Σύντομη ιστορία της αυτοβιογραφίας.....	78
Αυτοβιογραφικές μέθοδοι.....	80
Βιβλιογραφία.....	84
Εκπαιδευτική Μετασχηματιστική Αυτοβιογραφία.....	85
Μετασχηματισμός του Θύματος σε Πρόσωπο μέσα από τη Γραφή για τον Εαυτό.....	91
Συγκεκριμένοι στόχοι για γυναίκες που επέζησαν της έμφυλης βίας.....	95
Εκπαιδευτικά πλαίσια στην αυτοβιογραφική πρακτική.....	97
Ατομικό πλαίσιο: Δουλεύοντας σε ζεύγη	97
Ομαδικό πλαίσιο: Το αυτοβιογραφικό εργαστήριο.....	101
Ο Ρόλος του/της Συντονιστή/-rias Αυτοβιογραφίας.....	105
Φροντίζοντας την αυτοβιογραφική σχέση	106
Απόσταση και Εγγύτητα	107
Περπατώντας τη διαδρομή	109
Αναστοχαστική γραφή συντονιστή/-rias: όχι μόνο σημειώσεις	110
Οι Φάσεις μιας Αυτοβιογραφικής Παρέμβασης.....	111
Η αρχή.....	112
Η κύρια δραστηριότητα	113
Γραφή.....	114
Ανάγνωση.....	115
Απόδοση και ανταπόδοση.....	117
Κλείσιμο	118
Σχεδιάζοντας την Εκπαιδευτική Διαδρομή.....	119
Επιλέγοντας ομάδα-στόχο και ωφελούμενα άτομα.....	121
Σχεδιάζοντας τη δομή και τις θεματικές ενότητες.....	123
Αυτοβιογραφικές δραστηριότητες.....	124
Βιβλιογραφία.....	129
Παραδείγματα Αυτοβιογραφικών Δραστηριοτήτων.....	130
ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	138
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ. Ενσωματώνοντας την αυτοβιογραφική μεθοδολογία στη συμβουλευτική κακοποιημένων γυναικών: η εμπειρία των Συμβούλων της Ελλάδας.....	141

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Stefania Bolletti

Η έρευνα, ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη της σκέψης, ο εντοπισμός νέων εκπαιδευτικών δρόμων μέσα από την ανάδειξη της αξίας της γραφής αποτελούν τα στοιχεία ενός Προγράμματος που σχεδιάστηκε και αναπτύχθηκε στην Ιταλία, και συγκεκριμένα στο μεσαιωνικό χωριό Anghiari της Τοσκάνης, χάρη στην προσπάθεια, την αφοσίωση και τις ικανότητες πολλών αντρών και γυναικών, που δημιούργησαν την επιστημονική κοινότητα μιας μοναδικής πρακτικής στην ιταλική σκηνή: το Libera Università dell'Autobiografia (Ανοιχτό Πανεπιστήμιο αυτοβιογραφικής γραφής).

Το Libera Università dell'Autobiografia είναι μία πολιτισμική Εταιρία οργανισμός που, από το 1998, χρονιά της ίδρυσής του, επιδιώκει να είναι ένα φιλόξενο μέρος για όσα άτομα επιθυμούν να μελετήσουν, να εμβαθύνουν και να δοκιμάσουν τη χρησιμότητα της αυτοβιογραφικής γραφής. Η Εταιρία είναι μια διαρκώς εξελισσόμενη κοινότητα η οποία, μέσω της εμπειρίας που συγκεντρώνεται από τα άτομα και τις ομάδες που εντάσσονται σε αυτή από διάφορα πεδία αναφοράς ή επιστημονικούς κλάδους, ακμάζει όχι μόνο με όρους θεωρητικής προσφοράς αλλά και όσον αφορά τα αποτελέσματα των πειραματικών και καινοτόμων δραστηριοτήτων που αναπτύσσει «στο πεδίο», γεννώντας νέους προσανατολισμούς και νέους χώρους στοχασμού.

Οι αυτο-εκπαιδευτικοί στόχοι της αυτοβιογραφικής προσέγγισης, η οποία αποτελεί τον πυρήνα των δραστηριοτήτων του Libera Università dell'Autobiografia του Anghiari, είναι η προαγωγή και υποστήριξη των δυνατοτήτων που κάθε άνθρωπος μπορεί να εκφράσει ξαναδιαβάζοντας και επανερμηνεύοντας τις εμπειρίες του παρελθόντος του, οι οποίες αποτελούν

αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης, συνοδεύουν κάθε αλλαγή και μπορεί να περιλαμβάνουν ακόμη και επώδυνα γεγονότα.

Όταν οι ανθρώπινες εμπειρίες επανεξετάζονται μέσω της αυτοβιογραφικής αφήγησης και γραφής, παράγουν γνώση για τον εαυτό και για τη ζωή μας σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο και γίνονται ζωντανά μέρη μιας ιστορίας: της δικής μας ιστορίας. Όταν αφηγούμαστε την προσωπική μας ιστορία, κινούμαστε στην κατεύθυνση μιας έρευνας: μιας έρευνας που μπορεί, ανάλογα με την πλοκή της, να συνδέσει γεγονότα που έχουμε ζήσει και που κινδύνευαν να ξεχαστούν, παραμένοντας σε έναν απροσδιόριστο χώρο.

Η επανεξέταση της ιστορίας μας μάς δίνει την ευκαιρία να αφηγηθούμε την ιστορία αυτή στον εαυτό μας και στους άλλους, να μοιραστούμε υπαρξιακές ανησυχίες που είναι δύσκολο να εκφραστούν, να προσπαθήσουμε να ερμηνεύσουμε γεγονότα στα οποία πρωταγωνιστήσαμε και να νοηματοδοτήσουμε τις πράξεις μας. Το πρόγραμμα «Γράφοντας μετά τη σιωπή» έχει υιοθετήσει αυτή την οπτική, η οποία χαρακτηρίζεται από την απόδοση αξίας στον γραπτό λόγο, όπου ειδικοί, επαγγελματίες και γυναίκες που έχουν υποστεί βία έχουν δημιουργήσει ένα χώρο εντός του οποίου μπορούν να δοκιμάσουν τις τεράστιες δυνατότητες που προσφέρει η γραφή ως προς την αντιμετώπιση καταστάσεων υπαρξιακής δυσφορίας, οδύνης και πόνου που προκαλούνται από τη βία κατά των γυναικών. Ένα χώρο όπου τα άτομα μπορούν να αφεθούν στην αφήγηση και στην αμοιβαία ακρόαση, να νιώσουν την παρουσία άλλων και εγγύτητα, να φέρουν στο φως καθετί ανείπωτο, γνωρίζοντας ταυτόχρονα την αποδοχή των άλλων.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, έχουν υιοθετηθεί σημαντικά μέτρα και προβλέψεις (η Οδηγία 2012/29 της ΕΕ για τα θύματα και η Συνθήκη της Κωνσταντινούπολης που υπογράφηκε το 2011) με στόχο τη συνολική αντιμετώπιση διάφορων μορφών βίας κατά των γυναικών (ψυχολογική βία, καταδίωξη, σωματική βία, κ.λπ.) και την παρακίνηση των Κρατών-Μελών να εισαγάγουν στη νομοθεσία τους ανάλογες προβλέψεις για την πρόληψη και την παρεμπόδιση τέτοιων

πράξεων, οι οποίες πρέπει να θεωρούνται ως παραβίαση των θεμελιωδών ανθρώπινων δικαιωμάτων. Ωστόσο, στα μέτρα αυτά είναι απαραίτητο να προστεθεί η ανάπτυξη της έρευνας και η παροχή κινήτρων στις πολλές οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών οι οποίες, στην πράξη και με καινοτόμες προσεγγίσεις, αντιμετωπίζουν το φαινόμενο της βίας και της σιωπής που συνοδεύει τέτοια συμβάντα. Πάρα πολλές γυναίκες δυσκολεύονται να καταγγείλουν τις εμπειρίες τους και αποσύρονται στη σιωπή.

Μια σιωπή που δεν είναι κενός χώρος: μια σιωπή μέσα στην οποία διεξάγεται ένας διαρκής εσωτερικός διάλογος πάνω στην αλησμόνητη εμπειρία, ο οποίος παρεμποδίζει κάθε πιθανότητα ανάκτησης οποιουδήποτε νέου υπαρξιακού, σχεσιακού και συναισθηματικού νοήματος, εξαιτίας του ανεπεξέργαστου φορτίου του τραύματος. Οι σύγχρονες βιογραφικές και αφηγηματικές προσεγγίσεις δείχνουν ότι η αφήγηση αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο της ζωής των ανθρώπων. Η ατομική αφήγηση ιστοριών δημιουργεί μια νοητική οργάνωση της προσωπικής βιογραφίας η οποία, όταν συνυφαίνεται επαρκώς με την ιστορία ζωής άλλων ανθρώπων, δίνει νόημα στις εμπειρίες και τη ζωή του ατόμου.

Πραγματικά, η ζωή μας διαρκώς συνυφαίνεται με αφηγήσεις, με ιστορίες που λέμε ή που μας λένε (με τους πιο διαφορετικούς τρόπους), ιστορίες που ονειρευόμαστε ή που φανταζόμαστε ή που θα θέλαμε να μπορούσαμε να αφηγηθούμε. Μέσα από όλες αυτές τις ιστορίες καταλήγουμε στην ιστορία της ζωής μας, στην ιστορία που αφηγούμαστε στον εαυτό μας, μέσω ενός μακρού επεισοδιακού (episodic), συχνά ασυνείδητου, αδιάκοπου μονολόγου.

Στο Πρόγραμμα «Γράφοντας μετά τη σιωπή», οι θεωρητικές και μεθοδολογικές προσεγγίσεις συναντώνται με την πρακτική εμπειρία των επαγγελματιών που έρχονται καθημερινά σε επαφή με τις γυναίκες εκείνες που αναζητούν κάποιον/-α να τις ακούσει και να τις βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες τους: από τη συνάντηση αυτή, προέκυψαν στοχασμοί που έχουν δώσει νέο έναυσμα σε όλα τα πεδία που εμπλέκονται στην έρευνα, δίνοντας την ευκαιρία

για αμοιβαία συνδιαλλαγή και για την αναγνώριση της αξίας αυτής της πρακτικής. Οι επαγγελματίες που συμμετείχαν στο Πρόγραμμα, δίνοντας ουσία στο περιεχόμενό του, συνέβαλαν σημαντικά με τη δουλειά τους και, χάρη στην εκπαίδευσή τους στην αυτοβιογραφική προσέγγιση και την εφαρμογή της σε πραγματικές περιπτώσεις, μπόρεσαν να αναλύσουν και να αξιολογήσουν τα αποτελέσματα αυτής της νέας μεθοδολογίας. Οι ιστορίες που γράφτηκαν από τις γυναίκες που μπόρεσαν να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους, λόγω της εφαρμογής της αυτοβιογραφικής προσέγγισης, αποτελούν ένα από τα αποτελέσματα του Προγράμματος.

Αυτό το εγχειρίδιο μεθοδολογίας, που αποτελεί το τελικό προϊόν του Προγράμματος «Γράφοντας μετά τη σιωπή», απευθύνεται σε δημόσιους φορείς και οργανισμούς που επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν την αυτοβιογραφική προσέγγιση στο έργο τους, που δεν είναι άλλο από το να υποστηρίζουν και να ακούν, υιοθετώντας τις καλές πρακτικές που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του Προγράμματος. Ο κύριος στόχος του εγχειριδίου είναι να αποτελέσει εργαλείο για εκπαιδευτές/-ριες και για συμβούλους που εργάζονται σε κέντρα υποστήριξης κακοποιημένων γυναικών. Το εγχειρίδιο παρουσιάζει μεθόδους που μπορούν να εξελιχθούν περαιτέρω και να προσαρμοστούν ανάλογα, αλλά που σίγουρα αποτελούν μια καλή αφετηρία για την εισαγωγή νέων πρακτικών, βασισμένων στην εμπειρία όλων εκείνων των επαγγελματιών που για μεγάλο διάστημα, εργάστηκαν με δεξιοτεχνία και ευαισθησία προκειμένου να παρέχουν υποστήριξη.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΙΩΠΗ

Περιγραφή του Προγράμματος

Virginia Meo

Μπορεί άραγε η αυτοβιογραφική γραφή να γίνει εργαλείο «αυτοθεραπείας» γυναικών που έχουν υποστεί βία; Μπορεί το να γράφουν τα επεισόδια της ζωής τους να τις βοηθήσει να ξανασκεφτούν την ιστορία τους και να τις κάνει να συνειδητοποιήσουν την ύπαρξη νέων και ίσως απροσδόκητων πλευρών του εαυτού τους; Ποιες προϋποθέσεις απαιτούνται προκειμένου να ενσωματωθεί αυτή η πρακτική στη στήριξη που παρέχουν οι επαγγελματίες που εργάζονται σε δομές στήριξης κακοποιημένων γυναικών και τι είδους εκπαίδευση χρειάζονται; Αυτά είναι τα ερωτήματα που προσπάθησε να απαντήσει το Πρόγραμμα «Γράφοντας μετά τη σιωπή. Ενισχύοντας τις Δεξιότητες Αυτοβιογραφικής Γραφής ως Μέσο Στήριξης Γυναικών που Επέζησαν της Έμφυλης Βίας» (JUST/2012/DAP/AG/3448).

Το Πρόγραμμα υλοποιήθηκε με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο του προγράμματος Daphne III, υπό το συντονισμό του Libera Università dell'Autobiographia του Ανγκιάρι (LUA). Η υλοποίηση έγινε σε συνεργασία με τους φορείς-εταίρους: Istituzione Solidea – Città Metropolitana di Roma Capitale (Ιταλία), CooLabora (Πορτογαλία) και Ευρωπαϊκό Δίκτυο Κατά της Βίας (Ελλάδα). Ως συνεργαζόμενοι εταίροι συμμετείχαν οι φορείς Maschile Plurale (Ιταλία), Πανεπιστήμιο Beira Interior (Πορτογαλία) και η Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων (ΓΓΙΦ) του Υπουργείου Εσωτερικών της Ελλάδας.

Στόχος του προγράμματος ήταν η προαγωγή της χρήσης της αυτοβιογραφικής γραφής σε δομές στήριξης κακοποιημένων γυναικών, και συγχρόνως η διερεύνηση του βαθμού στον οποίο η προσέγγιση αυτή είναι χρήσιμη και

επωφελής για τις γυναίκες που έχουν υποστεί βία, μέσω της παρακολούθησης των επιδράσεων της πρακτικής στην ψυχολογική και συναισθηματική ευημερία των γυναικών. Επαγγελματίες από την Ελλάδα, την Ιταλία και την Πορτογαλία, που εργάζονταν σε δομές στήριξης κακοποιημένων γυναικών, εκπαιδεύτηκαν στη χρήση της αυτοβιογραφικής μεθόδου με στόχο τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους και την απόκτηση των κατάλληλων εργαλείων, ώστε να μπορούν να λειτουργήσουν ως «συντονίστριες» εργαστηρίων αυτοβιογραφικής γραφής.

Πράγματι, μολονότι η αφήγηση επεισοδίων βίας, και σε γραπτή μορφή, είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιούν αυτοί/-ες οι επαγγελματίες στη δουλειά τους με τις γυναίκες, σπάνια συνειδητοποιούν ότι η αυτοβιογραφική γραφή είναι μια δεξιότητα που πρέπει να διδαχτεί. Η δημιουργία εκπαιδευτικού περιβάλλοντος κατάλληλου για αυτοβιογραφική γραφή απαιτεί όχι μόνο γνώση επιμέρους δραστηριοτήτων, αλλά και την ικανότητα δημιουργίας ενός «αφηγηματικού πλαισίου», το οποίο θα χαρακτηρίζεται από έλλειψη επικριτικότητας, από εμπιστοσύνη, σεβασμό, και αμοιβαία μάθηση. Είναι ένα «ευαίσθητο» έργο που χρειάζεται προσεκτικό σχεδιασμό, καθώς οι συντονίστριες/-ριες πρέπει να εμπλακούν προσωπικά, και που γίνεται ακόμα πιο ευαίσθητο όταν η εμπλέκονται άτομα που έχουν υποστεί ακραία βία και που οι προσωπικές τους ιστορίες έχουν πολύ ισχυρό συναισθηματικό αντίκτυπο. Συνεπώς, στο Πρόγραμμα δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή στον αντίκτυπο των προτεινόμενων μεθοδολογικών παρεμβάσεων, τόσο για την ευημερία των κακοποιημένων γυναικών όσο και για των ίδιων των επαγγελματιών, από τις οποίες επίσης ζητήθηκε να «βιώσουν» την εμπειρία της αυτοβιογραφικής γραφής. Τα αυτοβιογραφικά κείμενα δεν συγκεντρώνονταν ούτε γνωστοποιούνταν μεταξύ των εταίρων: κάθε κείμενο παρέμενε στο πλαίσιο της παρέμβασης, ανάλογα με τη συμφωνία εμπιστευτικότητας που έκανε η επαγγελματίας με κάθε κακοποιημένη γυναίκα.

Το Πρόγραμμα, που ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2013 και τελείωσε στις 13 Μαρτίου 2015, περιελάμβανε τα ακόλουθα στάδια:

- Προσαρμογή της αυτοβιογραφικής μεθόδου στο πλαίσιο των υπηρεσιών υποστήριξης γυναικών που έχουν υποστεί βία (σε δομές στήριξης κακοποιημένων γυναικών) και κατασκευή των εκπαιδευτικών εργαλείων που θα χρησιμοποιούνταν (Πακέτο Εργασίας 1)
- Εκπαίδευση επαγγελματιών, από την Ελλάδα, την Πορτογαλία και την Ιταλία, που εργάζονταν σε δομές στήριξης κακοποιημένων γυναικών στη χρήση της αυτοβιογραφικής μεθόδου (Πακέτο Εργασίας 2)
- Εφαρμογή της αυτοβιογραφικής μεθόδου στις δομές στήριξης κακοποιημένων γυναικών και ανάλυση της επίδρασης και της αποτελεσματικότητάς της στη βελτίωση της ευημερίας των συμμετεχουσών (Πακέτο Εργασίας 3).

Προκειμένου να δομηθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο η εκπαίδευση και η φιλοσοφία στην οποία θα βασιζόταν το Πρόγραμμα διεξήχθη, υπό την επίβλεψη του πανεπιστημίου Beira Interior, ποιοτική έρευνα προκειμένου να διερευνηθεί η αναπαράσταση της γραφής και της γραφής για τον εαυτό σε κακοποιημένες γυναίκες από την Ελλάδα, την Πορτογαλία και την Ιταλία. Η έρευνα έγινε με ομάδες εστιασμένης συζήτησης ή ατομικές συνεντεύξεις και παρείχε μια αποτύπωση των αναγκών, των προσδοκιών και των πιθανών δυσκολιών και/ή αντιστάσεων των γυναικών που ήταν υποψήφιος για να συμμετέχουν στα εργαστήρια αυτοβιογραφικής γραφής. Χάρη στη δουλειά των φορέων-εταίρων, συλλέχθηκαν δεδομένα από 38 γυναίκες: 6 από την Πορτογαλία, 11 από την Ιταλία και 21 από την Ελλάδα.

Τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας και η επισκόπηση της διεθνούς επιστημονικής βιβλιογραφίας για την αυτοβιογραφική γραφή και την επίδρασή της στην ευημερία των ατόμων που την εφαρμόζουν αποτέλεσαν το πλαίσιο αναφοράς για το σχεδιασμό των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.

Εμπειρογνώμονες του Libera Università dell'Autobiografia ανέλαβαν το έργο του σχεδιασμού της δομής της κατάρτισης, η οποία περιλάμβανε τρεις διαφορετικές φάσεις: ένα σεμινάριο κατάρτισης, μια φάση πιλοτικής υλοποίησης «Μαθαίνοντας στην πράξη» και τρία εργαστήρια παρακολούθησης, μετά την πιλοτική υλοποίηση, ένα για κάθε φορέα-εταίρο.

Το Σεμινάριο Κατάρτισης διεξήχθη στο Anghiari (1-3 Ιουλίου 2013) και περιελάμβανε τόσο θεωρητική κατάρτιση όσο και βιωματικά εργαστήρια εφαρμογής της αυτοβιογραφικής μεθόδου, όπου οι επαγγελματίες έγραφαν για τον εαυτό τους και την ιστορία τους, βιώνοντας έτσι άμεσα την επίδραση του εργαλείου και την αποτελεσματικότητα της μεθόδου. Τα εργαστήρια συντόνιζαν εμπειρογνώμονες του LUA¹: η παρουσία τους ήταν εξαιρετικά πολύτιμη, καθώς έδειξαν στους/στις επαγγελματίες ποιος είναι ο ρόλος του συντονιστή/-ριας, σε τι πρέπει να δίνουν προσοχή και πώς πρέπει να συμπεριφέρονται στο αυτοβιογραφικό πλαίσιο. Συνολικά, εκπαιδεύτηκαν 29 επαγγελματίες (10 από την Πορτογαλία, 11 από την Ελλάδα και 8 από την Ιταλία) και 6 εκπαιδευτές/-ριες. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε ένα επιπρόσθετο πρόγραμμα κατάρτισης για τους 6 εκπαιδευτές/-ριες των φορέων-εταίρων.

Δημιουργήθηκαν οδηγίες για την αυτοβιογραφική μέθοδο, μαζί με μια περιγραφή για τα φύλλα εργασίας που χρησιμοποιήθηκαν στο Σεμινάριο κατάρτισης, καθώς και ένα Πρωτόκολλο με «κανόνες» για την οργάνωση του εκπαιδευτικού πλαισίου μιας αυτοβιογραφικής παρέμβασης. Δημιουργήθηκε, επίσης, ιστότοπος στην πλατφόρμα Moodle (<http://writingbeyond.eu>) για τον συντονισμό των δραστηριοτήτων και την εξ αποστάσεως εποπτεία. Ο ιστότοπος περιλαμβάνει τρεις ξεχωριστές ενότητες:

- μια ενότητα για επαγγελματίες, όπου βρίσκονται αναρτημένα όλα τα χρήσιμα εργαλεία για τις αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις, μαζί με επιπλέον υλικό για περαιτέρω μελέτη
- μια ενότητα για εκπαιδευτές/-ριες, όπου αναρτούνται οι εβδομαδιαίες αναφορές. Αυτή η ενότητα ήταν μια ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας με τους/τις ειδικούς του LUA για να υπάρχει συνεχής εποπτεία
- μια ενότητα για τους φορείς-εταίρους του Προγράμματος, όπου αναρτούνται αναφορές, έγγραφα και άλλου είδους υλικό και αρχειοθετούνται οι τελικές αναφορές του Προγράμματος.

¹ Οφείλουμε να αναφέρουμε εδώ τη στήριξη που παρείχαν οι Mariella Bo, Marcia Hadad, Barbara Marcelli, Elizabeth O'Neill, Susanna Ronconi, που βοήθησαν τους/τις εκπαιδευτές/-ριες κατά τη διάρκεια των διαφόρων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.

Στους μήνες που ακολούθησαν την εκπαίδευση, κατά τη φάση της πιλοτικής υλοποίησης «Μαθαίνοντας στην πράξη», όλες οι επαγγελματίες δοκίμασαν όσα είχαν μάθει υπό το συντονισμό των εκπαιδευτών/-ριών τους και υπό την -εξ αποστάσεως- εποπτεία των ειδικών του LUA: κάθε επαγγελματίας σχεδίασε ένα μικρο-πρόγραμμα το οποίο, αφού εγκρίθηκε από την εμπειρογνώμονα του LUA, υλοποιήθηκε στη δομή στήριξης που εργαζόταν η επαγγελματίας με τη συμμετοχή είτε κακοποιημένων γυναικών είτε συναδέλφων της. Αυτή η πιλοτική φάση αποδείχθηκε πρωταρχικής σημασίας, καθώς μέσω αυτής διαπιστώθηκε ο βαθμός στον οποίο τα εργαλεία που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής φάσης μπορούσαν να εφαρμοστούν στην πραγματικότητα των δομών στήριξης κακοποιημένων γυναικών ενώ, στη συνέχεια, επέτρεψε την προσαρμογή των δραστηριοτήτων και της δομής των αυτοβιογραφικών παρεμβάσεων έτσι ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των συγκεκριμένων δομών και των συμμετεχουσών. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, ελέγχθηκαν και τα ερωτηματολόγια που οι φορείς-εταίροι υπό την επίβλεψη του Πανεπιστημίου Beira Interior, είχαν επιλέξει ή σχεδιάσει για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας και της επίδρασης της αυτοβιογραφικής μεθόδου στην ευημερία των γυναικών.

Τα τρία εργαστήρια που διεξήχθησαν στο τέλος αυτής της φάσης στη Ρώμη, την Κούβλια και την Αθήνα, παρείχαν στους/στις ειδικούς του LUA ανατροφοδότηση των επαγγελματιών για τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του της εκπαιδευτικής διαδρομής μέχρι εκείνο το σημείο, για τις δυσκολίες που είχαν συναντήσει και για τυχόν αντιστάσεις των συμμετεχουσών· τα εργαλεία τροποποιήθηκαν αναλόγως ώστε να προσαρμοστούν στις ανάγκες που είχαν αναγνωριστεί.

Ο δεύτερος χρόνος του Προγράμματος ήταν αφιερωμένος στην εφαρμογή της αυτοβιογραφικής μεθόδου στην καθημερινή πρακτική των επαγγελματιών. Βάσει των παρατηρήσεων που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της πιλοτικής

υλοποίησης και της ανατροφοδότησης που δόθηκε στα εργαστήρια, σχεδιάστηκαν δραστηριότητες για την ένταξη της αυτοβιογραφικής παρέμβασης/εργαστηρίου στις υπηρεσίες που παρέχονται σε κακοποιημένες γυναίκες.

Ο σχεδιασμός των παρεμβάσεων, υπό τη διαρκή επίβλεψη κάποιου/-ας ειδικού του LUA, απαιτούσε κάποια ευελιξία, μολονότι ορισμένα στοιχεία θεωρήθηκαν από τους εταίρους εντελώς απαραίτητα για τη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού πλαισίου μέσα στο οποίο η αυτοβιογραφική παρέμβαση θα ήταν δυνατόν να υποβληθεί σε αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας και της επίδρασής της στην ευημερία των συμμετεχουσών, και συγκεκριμένα:

- για τις ατομικές αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις (ατομικό πλαίσιο): κάθε συνεδρία έπρεπε να διαρκεί τουλάχιστον 1 ώρα, να υλοποιηθούν 6 τουλάχιστον συναντήσεις, σε εβδομαδιαία ή, το πολύ, δεκαπενθήμερη βάση
- για τις ομαδικές παρεμβάσεις (ομαδικό πλαίσιο): κάθε συνεδρία έπρεπε να διαρκεί τουλάχιστον 2 ώρες, να υλοποιηθούν 6 τουλάχιστον συναντήσεις, σε εβδομαδιαία ή, το πολύ, δεκαπενθήμερη βάση.

Εντούτοις, αυτό δεν απέκλεισε τη δυνατότητα αξιολόγησης αυτοβιογραφικών παρεμβάσεων που διεξήχθησαν χωρίς να πληρούν αυτές τις προϋποθέσεις, εξαιτίας συγκεκριμένων αναγκών των πλαισίων όπου πραγματοποιήθηκαν ή των κακοποιημένων γυναικών που συμμετείχαν. Οι παρεμβάσεις αυτές, ωστόσο, δεν έχουν συμπεριληφθεί στην έκθεση αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας και της επίδρασης της αυτοβιογραφικής μεθόδου (απόσπασμα της Έκθεσης Αξιολόγησης που συντάχθηκε από το Πανεπιστήμιο Beira Interior περιλαμβάνεται στο παρόν εγχειρίδιο).

Οι «ειδικές» συνθήκες της ζωής των κακοποιημένων γυναικών και η ευαισθησία των πλαισίων όπου πραγματοποιήθηκαν οι παρεμβάσεις επιβράδυναν δυστυχώς τη φάση της υλοποίησης, υποχρεώνοντας σε διμήνη παράταση τη διάρκεια του Προγράμματος, προκειμένου να ολοκληρωθούν όλες οι παρεμβάσεις που είχαν ξεκινήσει και να επιτευχθεί ο τελικός στόχος, ως προς τον αριθμό των συμμετεχουσών. Κατά την ολοκλήρωση του

Προγράμματος, περίπου 205 κακοποιημένες γυναίκες είχαν συμμετάσχει σε εργαστήρια αυτοβιογραφίας, είτε ατομικά είτε σε ομάδες.

Τέλος, διάφορες δραστηριότητες δημοσιοποίησης του Προγράμματος οργανώθηκαν μέσα στα δύο χρόνια της διάρκειάς του: τρεις ανοιχτές στο κοινό εκδηλώσεις διεξήχθησαν από το Νοέμβριο έως τον Δεκέμβριο του 2013 στην Ιταλία, την Ελλάδα και την Πορτογαλία, Ένα συνέδριο διεξήχθη στα μέσα του προγράμματος, το Φεβρουάριο 2014 στην Αθήνα, ένα τελικό συνέδριο στις 25 Φεβρουαρίου 2015 στην Κούβιλια (Πορτογαλία) και, τέλος, μια ανοιχτή εκδήλωση στο Anghiari στις 9 Μαρτίου σηματοδότησε την ολοκλήρωση του Προγράμματος «Γράφοντας μετά τη σιωπή».

Το Εγχειρίδιο αυτό είναι το τελικό προϊόν του Προγράμματος και περιλαμβάνει τα κύρια αποτελέσματα της δουλειάς που έγινε και των εργαλείων που δημιουργήθηκαν. Ο στόχος είναι η εφαρμογή αυτής της εμπειρίας να προωθηθεί τόσο σε διαφορετικές δομές στήριξης θυμάτων όσο και σε άλλες χώρες, και η μέθοδος της αυτοβιογραφικής γραφής, όπως περιγράφεται στο πρόγραμμα «Γράφοντας μετά τη σιωπή», να χρησιμοποιηθεί σε δομές στήριξης κακοποιημένων γυναικών.

Θερμές ευχαριστίες σε όλες και όλους που συνέβαλαν στο Πρόγραμμα με αλτρουιστική αφοσίωση και επαγγελματισμό². Και κυρίως, σε όλες τις επαγγελματίες των δομών στήριξης κακοποιημένων γυναικών στην Ελλάδα, την Ιταλία και την Πορτογαλία, που έθεσαν χωρίς αντάλλαγμα τον επαγγελματισμό τους στην υπηρεσία του Προγράμματος καθώς και στις γυναίκες που δέχτηκαν να εκτεθούν γράφοντας για τον εαυτό τους.

² Ιδιαίτερες ευχαριστίες στο προσωπικό του LUA που εργάστηκε για το Πρόγραμμα: Sara Moretti, Renato Livigni and Fabio Cecconi.

ΤΟ ΕΤΑΙΡΙΚΟ ΣΧΗΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ: Libera Università dell'Autobiografia



Το Libera Università dell'Autobiografia (LUA - *Ανοιχτό Πανεπιστήμιο Αυτοβιογραφίας*) στο Anghiari είναι μία μη-κερδοσκοπική πολιτισμική Εταιρία που ιδρύθηκε από τους Duccio Demetrio και Saverio Tutino, στις 10 Σεπτεμβρίου του 1998. Λειτουργεί υπό την αιγίδα του Παιδαγωγικού Τμήματος του Πανεπιστημίου του Milano-Bicocca και χρηματοδοτείται από την πόλη του Anghiari. Τον Αύγουστο του 2011, το LUA πιστοποιήθηκε από το Υπουργείο Παιδείας της Ιταλίας ως «Εκπαιδευτικός Οργανισμός Κατάρτισης Εκπαιδευτικών». Επιστημονικός υπεύθυνος του LUA είναι ο Duccio Demetrio, που διετέλεσε Καθηγητής Φιλοσοφίας της Εκπαίδευσης και της Αφηγηματικής και Αυτοβιογραφικής Θεωρίας και Πρακτικής στο Πανεπιστήμιο του Milano-Bicocca, ο οποίος επικουρείται από Εκπαιδευτική Επιτροπή που αποτελείται από εκπαιδευτές/-ριες από διάφορα Ιταλικά Πανεπιστήμια και από το ίδιο το LUA, καθώς και από 15 περίπου επιστημονικούς συνεργάτες/-ιδες. Ως εκ τούτου, το LUA είναι μια πραγματική Κοινότητα Αφηγηματικής και Αυτοβιογραφικής Πρακτικής που επικοινωνεί τη διαθέσιμη γνώση σε συναντήσεις, σεμινάρια και εργαστήρια, σε τακτά διαστήματα κατά τη διάρκεια του έτους.

Το LUA υλοποιεί ένα ευρύ φάσμα εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, από ταχύρυθμα σεμινάρια μέχρι ένα τριετές πρόγραμμα σπουδών στην Αυτοβιογραφία, το οποίο ονομάζεται «Σχολή Αυτοβιογραφικής και Βιογραφικής Γραφής». Η αυτοβιογραφική μέθοδος στοχεύει να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοβιογραφικής γραφής, ώστε καθένας και καθεμιά να μπορεί να γράψει τη δική του/της ιστορία και να αποκτήσει ενημερότητα για τον εαυτό του/της. Οι στόχοι της εκπαίδευσης, ωστόσο, δεν περιορίζονται στον τομέα της αυτο-ενδυνάμωσης, αφού το LUA παρέχει εκπαίδευση για την απόκτηση εξειδίκευσης στην αυτοβιογραφική και βιογραφική μεθοδολογία, με την οποία οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να απασχοληθούν επαγγελματικά στην Εκπαίδευση Ενηλίκων, στην ατομική συμβουλευτική ατόμων με υπαρξιακές ανησυχίες, καθώς και στη συλλογή και την προώθηση τοπικών και ευρύτερων αναμνήσεων. Τα δυο τελευταία χρόνια, το LUA υλοποίησε περισσότερα από 30 σεμινάρια, με ποικίλες θεματικές ενότητες. Οι σχετικές εκθέσεις είναι διαθέσιμες στις αντίστοιχες ενότητες των σεμιναρίων στην ιστοσελίδα του LUA. Τέλος, από το 2009, το LUA οργανώνει «Καλοκαιρινές Εβδομάδες» (“Summer Weeks”, στις οποίες ακολουθείται μια

γενική προσέγγιση), «Ομάδες Μελέτης» (“Study Groups”, στις οποίες συμμετέχουν άτομα που ενδιαφέρονται να εμβαθύνουν σε ειδικά ζητήματα), Συνέδρια και Ημερίδες (10 κατά τη διάρκεια της τελευταίας τριετίας), «Αυτοβιογραφικά Φεστιβάλ» και άλλες δημόσιες εκδηλώσεις.

Στοιχεία Επικοινωνίας

LIBERA UNIVERSITÀ DELL'AUTOBIOGRAFIA

P.zza del Popolo, 5 – 52031 Anghiari (AR)

Τηλέφωνο & Φαξ: (+39) 0575 788847

e-mail: segreteria@lua.it

Ιστοσελίδα: www.lua.it

Φορείς - Εταίροι

Istituzione Solidea



Το *Istituzione Solidea*, είναι κρατικός φορέας για το γυναικείο φύλο και την αλληλεγγύη και ιδρύθηκε τον Ιούλιο του 2004 με πρωτοβουλία του Συμβουλίου της Επαρχίας της Ρώμης. Στόχος του είναι η υλοποίηση παρεμβάσεων για τη στήριξη Ιταλίδων και ξένων γυναικών που υφίστανται βία ή γυναικών που έχουν ανήλικα παιδιά και ζουν σε αντίξοες συνθήκες, προκειμένου «να αποκαταστήσουν τη ζημιά που υπέστησαν», αναγνωρίζοντας ότι είναι κάτοχοι δικαιωμάτων και πόρων. Με τον τρόπο αυτό, η Επαρχία της Ρώμης έχει εισάγει ένα λειτουργικό εργαλείο υψηλής αυτονομίας, κατά την άποψη των Τοπικών Αρχών -το πρώτο, και ακόμα το μοναδικό, Ιταλικό ινστιτούτο φύλου. Από την 1^η Ιανουαρίου του 2015, η Επαρχία της Ρώμης,

σύμφωνα με τον νόμο 56/2014, μετασχηματίστηκε σε μια νέα γεωγραφική ενότητα που πλέον ονομάζεται «Μητροπολιτική Πόλη της Πρωτεύουσας Ρώμης». Αυτή η νέα ενότητα θα αντικαταστήσει την Επαρχία της Ρώμης και θα αναλάβει όλες τις υποχρεώσεις της Επαρχίας της Ρώμης, μεταξύ των οποίων και όσες απορρέουν από προηγούμενες συμβάσεις.

Το *Istituzione Solidea* έχει αναπτύξει ένα πλάνο με στόχο την πρόληψη, την αποτροπή και την καταπολέμηση του φαινομένου της βίας μέσα από συγκεκριμένες ενέργειες: την προώθηση δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης που απευθύνονται στο γενικό πληθυσμό αλλά και σε φορείς, τη δημιουργία ενός τοπικού παρατηρητηρίου για γυναίκες-θύματα βίας και τα παιδιά τους, με στόχο την καλύτερη κατανόηση του φαινομένου και απώτερο σκοπό το σχεδιασμό καλύτερων παρεμβάσεων μέσα από τη δικτύωση των κέντρων κατά της βίας στη Ρώμη και στην επαρχία, την υποδοχή και τη φιλοξενία γυναικών-θυμάτων βίας και των παιδιών τους στους τρεις ξενώνες του *Istituzione Solidea*, την πρόληψη της επιθετικότητας στα σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Ρώμης και της επαρχίας με στόχο την διάχυση κουλτούρας ισότητας, αλληλεγγύης και σεβασμού των διαφορών στις σχέσεις αγοριών και κοριτσιών, την εκπαίδευση κοινωνικών λειτουργών, επαγγελματιών υγείας, προσωπικού Τμημάτων Επειγόντων Περιστατικών νοσοκομείων, επαγγελματιών από το χώρο της δικαιοσύνης και ιδιωτικούς κοινωνικούς φορείς, με στόχο την ευαισθητοποίησή τους σε θέματα βίας κατά των γυναικών, το να μάθουν να αναγνωρίζουν τα σημάδια της βίας, να προσεγγίζουν τις γυναίκες που έχουν υποστεί βία και να τις ενημερώνουν για τις αρμόδιες υπηρεσίες, τη δικτύωση μεταξύ φορέων και επαγγελματιών που σχετίζονται με οποιοδήποτε τρόπο με την παροχή φροντίδας σε κακοποιημένες γυναίκες.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Istituzione Solidea

Viale di Villa Pamphili 71/c, CAP 00153, Rome - Italy

Τηλέφωνο: (0039) 0667 668045-4835-4938, Φαξ: (0039) 0667 667728

e-mail: solidea@cittametropolitanaroma.gov.it

Ιστοσελίδα: www.solideadonne.it

Facebook: Solidea Istituzione

Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας - Ε.Α.κ.Β.



Το *Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας* (Ε.Α.κ.Β.) είναι αστική μη-κερδοσκοπική εταιρία και ιδρύθηκε το Νοέμβριο του 2006. Στις δράσεις του Ε.Α.κ.Β. εμπίπτουν ο σχεδιασμός και η υλοποίηση κάθε ερευνητικής, εκπαιδευτικής ή άλλης επιστημονικής δράσης με στόχο την πρωτογενή, δευτερογενή ή τριτογενή πρόληψη της βίας κατά των γυναικών μέσω της διερεύνησης ή/και του χειρισμού κοινωνικών ή άλλων παραγόντων που, άμεσα ή έμμεσα, σχετίζονται με το πρόβλημα της ενδοοικογενειακής βίας.

Μεταξύ άλλων το Δίκτυο διοργανώνει και υλοποιεί δράσεις όπως:

- Διαδικτύωση των φορέων που δραστηριοποιούνται στη χώρα μας στην καταπολέμηση της ενδοοικογενειακής βίας και της βίας μεταξύ ερωτικών συντρόφων
- Διακρατικές συνεργασίες με φορείς που λειτουργούν σε Ευρωπαϊκό επίπεδο για την υλοποίηση προγραμμάτων, ευαισθητοποίησης, εκπαίδευσης και άλλων δράσεων
- Δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού και υλικού ευαισθητοποίησης (ενημερωτικά φυλλάδια, βιβλία, κ.ά.)
- Σχεδιασμός, υλοποίηση και αξιολόγηση
 - ο δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του γενικού πληθυσμού
 - ο προληπτικών παρεμβάσεων (π.χ. στο εκπαιδευτικό πλαίσιο)
 - ο εκπαιδευτικών παρεμβάσεων (π.χ. εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας-πρόνοιας, εκπαιδευτικών, κ.ά.)
- Σχεδιασμός και διεξαγωγή ερευνών
- Διαμεσολάβηση για παραπομπή θυμάτων κακοποίησης σε δομές παροχής υπηρεσιών (ξενώνες, συμβουλευτικά κέντρα, κ.λπ.)

Στοιχεία Επικοινωνίας

Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας (Ε.Α.κ.Β.)

Ζαχαρίτσα 12, Τ.Κ. 11742, Αθήνα, Ελλάδα

Τηλέφωνο: (0030) 210 9225491

e-mail: info@antiviolence-net.eu

Ιστοσελίδα: www.antiviolence-net.eu, www.gear-ipv.eu

Facebook: EuropeanAntiViolenceNetwork

COOLABORA

COOLABORA^{CRL}
Consultoria e Intervenção Social

Το *CooLabora* είναι φορέας που εδρεύει στην Πορτογαλία και δραστηριοποιείται στην παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών και την υλοποίηση κοινωνικών παρεμβάσεων. Στόχος του είναι να συμβάλει στην κοινωνική καινοτομία, στην ανάπτυξη των ατόμων, των οργανισμών, αλλά και ολόκληρης της χώρας, μέσα από δραστηριότητες σε τομείς όπως η προώθηση των ίσων ευκαιριών, η συμμετοχή των πολιτών στα κοινά, η εκπαίδευση, η κατάρτιση και η κοινωνική ενσωμάτωση.

Οι παρεμβάσεις του CooLabora επικεντρώνονται κυρίως σε δύο τομείς: στην παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών και στην υλοποίηση κοινωνικών παρεμβάσεων.

- 1) Συμβουλευτικές Υπηρεσίες που απευθύνονται σε ιδιωτικούς και δημόσιους κοινωνικούς φορείς, με στόχο την υποστήριξη της οργανωτικής τους ανάπτυξης και παροχή τεχνικής υποστήριξης για το στρατηγικό σχεδιασμό ανάπτυξής τους.
- 2) Υλοποίηση κοινωνικών παρεμβάσεων με στόχο την εδραίωση μιας πιο αλληλέγγυας και συνεκτικής κοινωνίας μέσα από δράσεις που απευθύνονται ιδιαίτερα σε ευπαθή άτομα ή ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού.

Σήμερα το CooLabora υλοποιεί σειρά προγραμμάτων κοινωνικής παρέμβασης που στοχεύουν στην προώθηση των θεμελιωδών δικαιωμάτων, στην καταπολέμηση της βίας και των διακρίσεων μεταξύ των δύο φύλων, στην κοινωνική ένταξη παιδιών και νέων που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, αλλά και στη συμμετοχή των πολιτών στα κοινά, στην προώθηση της γυναικείας επιχειρηματικότητας και στη στήριξη ανέργων. Το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο δραστηριοποιείται κυρίως το CooLabora βρίσκεται σε ιδιαίτερα μειονεκτική θέση, αφού γεωγραφικά η περιοχή δράσης του είναι στο εσωτερικό της χώρας, όπου τα κοινωνικά προβλήματα και οι ανισότητες εμφανίζονται με μεγαλύτερη ένταση, λόγω της απόστασής του από τους κύριους πόλους κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης της χώρας.

Στοιχεία Επικοινωνίας

CooLabora CRL —Intervenção Social
Rua Combatentes da Grande Guerra,
6200-020 Covilhã, Portugal

Τηλέφωνο & Φαξ: (00351) 275 335427, Κινητό Τηλέφωνο: (00351) 967455775

e-mail: coolabora@gmail.com

Ιστοσελίδα: www.coolabora.pt

Συνεργαζόμενοι Φορείς – Εταίροι

Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Η *Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων* (ΓΓΙΦ) του Υπουργείου Εσωτερικών λειτουργεί στη βάση

των Εθνικών Προτεραιοτήτων της χώρας, δηλαδή την απασχόληση, την ανάπτυξη και την κοινωνική συνοχή, υλοποιώντας μια συνεκτική και ολοκληρωμένη στρατηγική για την περίοδο 2009-2013. Το "Εθνικό Πρόγραμμα για την Ουσιαστική Ισότητα των Φύλων 2010-2013" διαρθρώνεται σε τρεις πυλώνες οι οποίοι περιλαμβάνουν δράσεις που προωθούν α) τη βελτίωση, ενίσχυση και εφαρμογή της ελληνικής νομοθεσίας, β) την ανάπτυξη εξειδικευμένων πολιτικών για την ισότητα των φύλων, και γ) την ένταξη της ισότητας των φύλων στις δημόσιες πολιτικές. Μεγάλο μέρος του Εθνικού Προγράμματος στοχεύει στην πρόληψη και την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών και στην καταπολέμηση των στερεοτυπικών αντιλήψεων αναφορικά με τους ρόλους των φύλων μέσα από εκπαιδευτικές διαδικασίες. Η ΓΓΙΦ μεριμνά για την άμεση και σταθερή εναρμόνιση και συμμόρφωση του θεσμικού της πλαισίου με τις Ευρωπαϊκές προτεραιότητες και δημιουργεί νέους θεσμούς και μηχανισμούς που συνεισφέρουν στην πραγματική εξάλειψη των διακρίσεων. Μέσα από την παρουσία και τον ενεργητικό της ρόλο σε διεθνές και Ευρωπαϊκό επίπεδο, η ΓΓΙΦ συνεργάζεται σε διαδικασίες διαμόρφωσης πολιτικών και ενισχύει την αποστολή της.

Ιστοσελίδα: www.isotita.gr

Πανεπιστήμιο Beira Interior



Το Πανεπιστήμιο Beira Interior (UBI) είναι ένα από τα νεότερα δημόσια πανεπιστήμια της Πορτογαλίας. Περιλαμβάνει πολυάριθμα μαθησιακά και ερευνητικά αντικείμενα και είναι δομημένο σε 5 σχολές, 13 ερευνητικές μονάδες πιστοποιημένες από το Εθνικό Ίδρυμα Επιστήμης και Τεχνολογίας (FCT), 7 από τις οποίες έχουν αξιολογηθεί ως «καλές» και οι υπόλοιπες ως πολύ καλές και άριστες, αρκετά κέντρα και υπηρεσίες που προάγουν τη διδασκαλία, την αριστεία στην έρευνα και την παροχή υπηρεσιών στην κοινότητα. Στα γνωστικά πεδία των σχολών περιλαμβάνονται η μηχανική, οι επιστήμες, οι κοινωνικές επιστήμες, οι ανθρωπιστικές επιστήμες, οι τέχνες και τα γράμματα και οι επιστήμες υγείας. Άριστη και πολύ καλή ερευνητική εμπειρία αναγνωρίζεται στην Επιστήμη των Υπολογιστών, στην Αεροναυτική Μηχανική, στην Επικοινωνία και τα ΜΜΕ, στις Επιστήμες Υγείας και στη Φιλοσοφία. Στα μαθήματα που πραγματοποιούνται σύμφωνα με το σύστημα των τριών κύκλων σπουδών της Bologna, συμμετέχουν περισσότεροι από 7000 προπτυχικοί/-ές και μεταπτυχιακοί/-ές φοιτητές/-τριες, ενώ το σύστημα διδασκαλίας είναι μαθητο-κεντρικό. Η βασική και καινοτόμα έρευνα, η μετάδοση της γνώσης και οι επιχειρηματικές δραστηριότητες κατέχουν επίσης κεντρική θέση στην αποστολή του πανεπιστημίου, όπως γίνεται άλλωστε εμφανές και από τα επιτεύγματα των ομάδων έρευνας και ανάπτυξης, οι οποίες συμμετέχουν σε πολλά εθνικά και διεθνή προγράμματα και κοινοπραξίες έρευνας και ανάπτυξης και συνεργάζονται με σημαντικούς εταίρους από το χώρο της βιομηχανίας. Επίσης, κατά τα προηγούμενα έτη το UBI έλαβε χρηματοδότηση στη βάση αποτελεσμάτων ερευνών που πραγματοποιήθηκαν από απόφοιτους/-ες και Καθηγητές/-τριες. Μέχρι σήμερα, το UBI συνιστά μια δομή επώασης προγραμμάτων, ακολουθώντας πραγματικές και διεθνείς τάσεις στο χώρο.

Ιστοσελίδα: www.ubi.pt

Maschile Plurale



Ο Εθνικός Σύλλογος "*Maschile Plurale*" ιδρύθηκε στη Ρώμη το 2007 και αντιπροσωπεύει μια κοινωνική πραγματικότητα που συγκεντρώνει άνδρες από διάφορες ηλικιακές ομάδες, με διαφορετικές προσωπικές ιστορίες, πολιτικές και πολιτισμικές απόψεις και σεξουαλικό προσανατολισμό. Ο φορέας έχει τις ρίζες του σε ένα ευρύτερο άτυπο δίκτυο, το οποίο δημιουργήθηκε πριν πάνω από 15 χρόνια, συγκεντρώνοντας τοπικές ομάδες και άτομα από διάφορες πόλεις της Ιταλίας. Τα μέλη του Συλλόγου δραστηριοποιούνται με στόχο την αποδόμηση των στερεοτύπων του φύλου και απώτερο στόχο τον επαναπροσδιορισμό της αντρικής ταυτότητας, την καλλιέργεια μιας πλουραλιστικής προσέγγισης σε θέματα φύλου και την κριτική του πατριαρχικού κοινωνικού μοντέλου. Ο Σύλλογος έχει μακρά ιστορία και σχέση με το φεμινιστικό και γυναικείο κίνημα.

Η ιδέα για τη δημιουργία ενός επίσημου φορέα γεννήθηκε μετά τη δημοσίευση μιας «Εκκλησης κατά της βίας κατά των γυναικών», που συντάχθηκε από κάποιους από τους υποστηρικτές του Συλλόγου τον Σεπτέμβριο του 2006 και μέσα σε λίγους μήνες προσυπογράφηκε από χιλιάδες άνδρες από όλη την Ιταλία. Το 2007 το καταστατικό του Συλλόγου τόνισε την ανάγκη για μια πιο επίσημη εθνική δέσμευση, που θα επέτρεπε την ενεργότερη συμμετοχή στην κοινωνική, πολιτική και θεσμική ζωή της χώρας.

Ο Σύλλογος είναι ενεργός σε πολλές περιφέρειες της Ιταλίας (Piedmont, Liguria, Lombardy, Veneto, Emilia Romagna, Tuscany, Lazio, Campania, Apulia). Τα μέλη του Συλλόγου συμμετέχουν σε πληθώρα παρεμβάσεων όπως:

- Συγγραφή άρθρων και άλλων κειμένων στα οποία εξετάζεται μέσα από μια πολιτική σκοπιά η αρρενωπότητα και οι σχέσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών. Ο Σύλλογος προωθεί τα κείμενα αυτά στο γενικό πληθυσμό μέσα από την ιστοσελίδα του και τις διάφορες διαδικτυακές εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης
- Διοργάνωση συναντήσεων και άλλων εκδηλώσεων για την ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού
- Διοργάνωση και υλοποίηση εκπαιδεύσεων σε σχολεία, πανεπιστήμια, οργανισμούς υγείας και κοινωνικής πρόνοιας, αστυνομία και υπηρεσίες στο χώρο της δικαιοσύνης
- Συνεργασία με ξενώνες και κέντρα καταπολέμησης της βίας και πρόληψης της ανδρικής βίας κατά των γυναικών
- Υλοποίηση ερευνών σε θέματα εκπαίδευσης για δράστες κακοποίησης και βίαιους άντρες
- Συνεργασίες και δικτύωση με άλλους φορείς.

e-mail: info@maschileplurale.it

Ιστοσελίδα: www.maschileplurale.it

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΧΩΡΕΣ

Εισαγωγή

Lucia Portis

Για πολύ καιρό και σε πολλά πεδία, ο κύριος στόχος της εκπαιδευτικής και διαρκούς εποπτείας ήταν να εξασφαλίσει ένα χώρο αναστοχασμού στο πλαίσιο του οποίου διευκολύνεται η μάθηση μέσω της εμπειρίας και η διαχείριση κρίσιμων γεγονότων. Ο χώρος αυτός θα μπορούσε να θεωρηθεί ως ένα «εργαστήριο σκέψης», το οποίο προσφέρει τη δυνατότητα να αναπροσαρμόσουμε τις ενέργειές μας. Πράγματι όταν, μέσω της εξάσκησης στην γραπτή και προφορική αφήγηση, αποκτούμε επίγνωση του τρόπου με τον οποίο δουλεύουμε, αυτό ευνοεί την ανάπτυξη δημιουργικών και ενδυναμωτικών διαδικασιών. Γενικά, η εποπτεία αφορά τη σχέση ανάμεσα σε έναν/μία επαγγελματία που παρέχει «υποστήριξη» και σε ένα άτομο ή μια ομάδα που χρησιμοποιούν τη συγκεκριμένη υπηρεσία: αυτό σημαίνει ότι το αντικείμενο της εργασίας αναγνωρίζεται ως μια καθολική πραγματικότητα που αποτελείται από μια σχέση, στην οποία τα δύο μέρη δεν είναι «ξεχωριστοί/-ές» παίκτες/-ριες, αλλά δύο δι-υποκειμενικότητες που σχετίζονται. Αυτή είναι η σχέση που ο/η επαγγελματίας δεσμεύεται να φέρει προς εποπτεία, αναλαμβάνοντας να μιλήσει και εκ μέρους του άλλου ατόμου ή των άλλων, με στόχο την «επεξεργασία» του υλικού που «φέρνει στην εποπτεία» και τη βελτίωση της ικανότητάς του/της να ανταποκρίνεται στα αιτήματα για βοήθεια ή στις δυσκολίες που του/της παρουσιάζονται.

Από τα παραπάνω μπορεί να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι το αντικείμενο της εποπτείας δεν είναι απλώς η υποκειμενικότητα του/της εποπτευόμενου/-ης καθώς αυτή δεν αποτελεί το επίκεντρο της δουλειάς, αλλά η υποκειμενικότητα του/της εποπτευόμενου/-ης στο πλαίσιο της σχέσης του/της με το άτομο ή τα

άτομα εκ μέρους των οποίων μιλάει. Ο ρόλος του/της επόπτη/-ριας είναι εκείνος του φορέα γνώσης, την οποία διαθέτει στους/στις επαγγελματίες που εποπτεύει, ενώ η λειτουργία του/της είναι να οδηγεί σε στοχασμούς που μπορούν να δώσουν νόημα σε όσα περιγράφονται. Προφανώς, οι στοχασμοί αυτοί είναι ανάλογοι με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά κάθε δεδομένης περίπτωσης. Ειδικότερα, στόχος της διαρκούς εποπτείας θα πρέπει να είναι να βοηθήσει στο σχεδιασμό μιας παρέμβασης και στην επίλυση τυχόν προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν, έτσι ώστε να διευκολύνει τους/τις εποπτευόμενους/-ες να επαναπροσδιορίζουν διαρκώς τις ενέργειές τους και να είναι σε θέση να σκεφτούν διάφορες πιθανές μελλοντικές επιλογές.

Η εποπτεία στο Πρόγραμμα «Γράφοντας μετά τη σιωπή» προέβλεπε διάφορες δραστηριότητες, καθώς και τη συμμετοχή αρκετών επαγγελματιών. Ως πρώτη ενέργεια υπήρχε ο έλεγχος και η αναπροσαρμογή των αυτοβιογραφικών παρεμβάσεων που σχεδίαζαν οι επαγγελματίες, τόσο κατά τη διάρκεια της φάσης «Μαθαίνοντας στην πράξη», όσο και στη φάση της υλοποίησης. Η δεύτερη ενέργεια περιλάμβανε την ανάγνωση, την εξέταση και την επιστροφή των αναφορών που ανέβαζαν οι εκπαιδευτές/-ριες στον ιστότοπο, σε εβδομαδιαία βάση. Η τρίτη ήταν η παροχή απαντήσεων σε συγκεκριμένα ερωτήματα που αφορούσαν τη λειτουργικότητα αυτών και θεωρούνταν επείγοντα.

Διαφορετικά πρόσωπα σε διαφορετικούς ρόλους εμπλέκονταν σε αυτή τη διαδικασία: η επόπτρια, οι επαγγελματίες που υλοποιούσαν τις αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις και οι εκπαιδευτές/-ριές τους. Μάλιστα, προκειμένου να διευκολυνθεί η σχέση ανάμεσα στις επαγγελματίες που προέρχονταν από διαφορετικά πλαίσια, κάποια πολύ απομακρυσμένα ακόμα και μεταξύ τους, και την επόπτρια, χρησιμοποιήθηκε ένα «ημερολόγιο επαγγελματία» με συγκεκριμένες ενότητες, το οποίο συμπληρωνόταν μετά από κάθε αυτοβιογραφική συνάντηση. Στη συνέχεια, τα ημερολόγια συγκεντρώνονταν και συνοψίζονταν από τους/τις εκπαιδευτές/-ριες κάθε φορέα-εταίρου και αναρτούνταν στη σχετική ενότητα της πλατφόρμας Moodle.

Παρόμοια, οι αναφορές των εκπαιδευτών/-ριών γράφονταν σύμφωνα με ένα προσχέδιο που είχε συμφωνηθεί στην αρχή του Προγράμματος.

Μόνο στην περίπτωση που υπήρχε κάποια ασυνήθιστη και επείγουσα ερώτηση, οι επαγγελματίες μπορούσαν να επικοινωνήσουν απευθείας με την επόπτρια μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, και εκείνη θα απαντούσε με τον ίδιο τρόπο. Με αυτό τον τρόπο, υπήρχε η εξ αποστάσεως δυνατότητα ανταλλαγής απόψεων και επίλυσης προβλημάτων, κατά τα χρονικά διαστήματα που δεν μπορούσαν να γίνουν προσωπικές συναντήσεις. Ο συνολικός αριθμός αναφορών που αναρτήθηκαν στον ιστότοπο, στην αντίστοιχη ενότητα που ήταν αφιερωμένη στην εποπτεία κατά τη διάρκεια της υλοποίησης ήταν 48 και πιο συγκεκριμένα, ανά χώρα ήταν: 24 από τους εκπαιδευτές/-ριες από την Ιταλία, 16 από την Πορτογαλία και 8 από την Ελλάδα. Ακολουθούν τα κύρια ζητήματα που αναφέρθηκαν και αναλύθηκαν στα κείμενα, σύμφωνα με τις ενότητες που περιελάμβανε η αναφορά: δυνατά σημεία (τι λειτουργήσε), αδύναμα σημεία (τι δεν λειτουργήσε), προβλήματα και παρατηρήσεις.

Δυνατά σημεία (τι λειτουργήσε)

Κίνητρα για τη γραφή: Πολλές αναφορές επισημαίνουν ότι οι επαγγελματίες διαπίστωσαν με μεγάλη έκπληξη πως είναι εφικτό να παροτρύνεις τους ανθρώπους να γράψουν για τον εαυτό τους και πως όταν βιώσουν την εμπειρία της γραφής, αυτή λειτουργεί πλέον σαν κίνητρο για μάθηση και αλλαγή, που αναζωογονεί τους ανθρώπους και τους ωθεί να επαναπροσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο υπάρχουν στον κόσμο. Τα κείμενα περιλαμβάνουν εκφράσεις ικανοποίησης και έκπληξης, καθώς οι επαγγελματίες διαπίστωναν ότι θεωρία και πράξη βρίσκονται πολύ κοντά και αλληλοενισχύονται. Η γραφή γίνεται ένας τρόπος αναστοχασμού και ανακάλυψης του εαυτού, αναγνώρισης των συναισθημάτων και των εμπειριών του παρελθόντος, και μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις με νέους τρόπους.

Η σημασία της ομάδας: Οι εμπειρίες από τις ομαδικές συναντήσεις ήταν έντονες και ευχάριστες. Κατά τη σύνοψη των ημερολογίων των επαγγελματιών, οι εκπαιδευτές/-ριες επεσήμαναν ότι οι συμμετέχουσες έπαιρναν ικανοποίηση όταν μοιράζονταν τα κείμενά τους, όταν έβαζαν τον εαυτό τους δίπλα στις υπόλοιπες και έβρισκαν ομοιότητες με τις εμπειρίες των άλλων (παρότι κάποιες αρχικά αντιμετώπισαν δυσκολίες, τις οποίες ξεπέρασαν μόλις εξοικειώθηκαν με το πλαίσιο και τα εργαλεία). Η μάθηση μέσα από τις ιστορίες των άλλων είναι ένας από τους στόχους της αυτοβιογραφικής γραφής, ο οποίος επιτυγχάνεται μέσω της σύγκρισης των κειμένων και του καθρεφτισμού του εαυτού στα άλλα άτομα. Στο τέλος της παρέμβασης, οι προσωπικές ιστορίες είχαν εμπλουτιστεί με νέα νοήματα τα οποία προέκυπταν από την εμπειρία της σύγκρισης των γραπτών της που κάθε γυναίκα έκανε με τα κείμενα των υπόλοιπων μελών της ομάδας.

Ασφαλής χώρος/τόπος: Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου/τόπου που θα επιτρέψει στις συμμετέχουσες να εκφραστούν μέσω της γραφής είναι ένας από τους πυλώνες της αυτοβιογραφικής πρακτικής. Οι κανόνες του πλαισίου παίζουν σημαντικό ρόλο στην κατασκευή του χώρου αυτού και το γεγονός ότι υπάρχει κάποια επαγγελματίας (η σύμβουλος) που το έργο της είναι να διαχειρίζεται την ένταση των συνδιαλλαγών που αναπτύσσονται ανάμεσα στα άτομα και να επαγρυπνά για πιθανές παραβιάσεις των κανόνων που έχουν τεθεί, κατευνάζει το άγχος των συμμετεχουσών, επιτρέποντάς τους έτσι να κάνουν μνημονικές αναζητήσεις αλλά και να μοιραστούν τα κείμενά τους. Οι επαγγελματίες επιβεβαίωσαν ότι οι κανόνες είναι σημαντικοί γιατί προσφέρουν ασφάλεια, η οποία επιτρέπει την επεξεργασία ακόμη και πολύ επώδυνων γεγονότων. Σε κάποιες περιπτώσεις, μάλιστα, χρειάστηκε να γίνει επαναδιαπραγμάτευση των κανόνων προκειμένου να μπορέσει να συνεχιστεί απρόσκοπτα η παρέμβαση.

Θετική αξιολόγηση: Όλες οι συμμετέχουσες, τόσο στις ομαδικές όσο και στις ατομικές παρεμβάσεις, αξιολόγησαν θετικά την όλη εμπειρία. Οι επαγγελματίες ανέφεραν ότι πολλές γυναίκες εξέφρασαν την επιθυμία να

συνεχίσουν, και σε κάποιες περιπτώσεις αυτό όντως έγινε, ενώ σε άλλες υπάρχει η πρόθεση να σχεδιαστούν νέες συναντήσεις μετά το τέλος του Προγράμματος. Μια ενδιαφέρουσα παρατήρηση είναι ότι όσο μεγαλύτερη ήταν η απόσταση από την εμπειρία της βίας, τόσο πιο εύκολο ήταν για τις συμμετέχουσες να εμπλακούν στην αυτοβιογραφική γραφή.

Αδύναμα σημεία (τι δεν λειτούργησε)

Εστίαση στις αρνητικές εμπειρίες: Για τις γυναίκες που είχαν ιδιαίτερα αρνητικές εμπειρίες που βάραιναν πολύ τη ζωή τους, ήταν δύσκολο να μην επαναλαμβάνουν διαρκώς την αφήγηση των γεγονότων αυτών, που είχαν καταστεί στοιχείο της ταυτότητάς τους. Και αυτό συνέβαινε πιο έντονα όταν η αυτοβιογραφική εμπειρία εντασσόταν σε ένα πλαίσιο όπου το ζήτημα που αντιμετωπίζεται ήταν το τραύμα (όπως συνέβαινε, πράγματι, στην περίπτωση των κακοποιημένων γυναικών). Όπως έχει επισημανθεί αρκετές φορές, ουσιώδες στην αυτοβιογραφική εμπειρία είναι να μπορέσουν οι συμμετέχοντες/-ουσες να καταγράψουν όλα τα γεγονότα της ζωής τους, αποφεύγοντας να εστιάσουν αποκλειστικά στα τραυματικά γεγονότα. Επιπλέον, ένας από τους στόχους του Προγράμματος ήταν η αποδόμηση της ταυτότητας του «θύματος» μέσω της αφήγησης. Οι επαγγελματίες αναφέρουν στα ημερολόγιά τους πόσο δύσκολο ήταν αυτό και πώς, ασυνείδητα, οι γυναίκες απέφευγαν να αναγνωρίσουν άλλες πλευρές της ζωής τους, κυρίως όταν η κακοποίησή τους ήταν πρόσφατη.

Δυσκολίες στη γραφή: Η γραφή μπορεί να είναι ένας δύσκολος κώδικας κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες. Παρατηρήθηκε πως κάποιες συμμετέχουσες αντιμετώπιζαν δυσκολία συγκέντρωσης στο έργο που απαιτούσε η δραστηριότητα: ενδεικτικά αναφέρονται συμμετέχουσες χαμηλού εκπαιδευτικού επιπέδου ή που δεν μιλούσαν καλά τη γλώσσα της χώρας στην οποία γινόταν η υλοποίηση ή που, τη συγκεκριμένη περίοδο, βρίσκονταν αντιμέτωπες με μια δύσκολη κατάσταση. Κάτω από τέτοιου είδους συνθήκες

εμφανιζόταν η τάση να επικρατεί ο προφορικός λόγος και το κείμενο κατέληγε να γίνεται απλώς το σημείο εκκίνησης της συζήτησης, χάνοντας έτσι το ρόλο του ως υλικό για ανάλυση και αναστοχασμό. Οι επαγγελματίες αντιμετώπισαν τις καταστάσεις αυτές διαφορετικά, υιοθετώντας διάφορες στρατηγικές.

Δυσκολίες στη χρήση των εργαλείων αξιολόγησης: Οι εκπαιδευτές/-ριες ανέφεραν ότι σε κάποιες χώρες υπήρχαν δυσκολίες κατά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αξιολόγησης πριν και μετά την παρέμβαση, λόγω προβλημάτων στην κατανόηση του εργαλείου από κάποιες γυναίκες και λόγω της μικρής ή μηδενικής ενσωμάτωσης των εργαλείων αξιολόγησης στις άλλες δραστηριότητες γραφής.

Προβλήματα

Καθορισμός χρονοδιαγράμματος των συναντήσεων που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των συμμετεχουσών: εξαιτίας των διαφορετικών αναγκών και ωραρίων των συμμετεχουσών, ένα από τα μεγαλύτερα και πιο συχνά εμφανιζόμενα προβλήματα ήταν ο καθορισμός και η τήρηση του χρονοδιαγράμματος των συναντήσεων αυτοβιογραφικής γραφής. Κάποιες φορές, ορισμένες συμμετέχουσες αναγκάζονταν να απουσιάσουν ή να ακυρώσουν το ραντεβού ενώ άλλες υποχρεώθηκαν να εγκαταλείψουν το πρόγραμμα. Υπήρξαν φορές που τέτοιου είδους προβλήματα δημιουργούσαν δυσκολίες στην εξέλιξη της συνάντησης, ενώ σε άλλες περιπτώσεις οι συμμετέχουσες έφταναν καθυστερημένες. Οι στρατηγικές που υιοθέτησαν οι επαγγελματίες είχαν στόχο να κάνουν πιο ευέλικτη τη διαδικασία, φροντίζοντας ωστόσο να μην παραβιάζονται τα βασικά κριτήρια που είχαν τεθεί προκειμένου να μπορεί να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης.

Παρατηρήσεις

Δραστηριότητες που χρησιμοποιήθηκαν: Από τις αναφορές των επαγγελματιών φαίνεται ότι κάποιες δραστηριότητες λειτούργησαν πολύ καλά και διευκόλυναν τις συμμετέχουσες να ανακαλέσουν θετικές αναμνήσεις, ενώ η υλοποίηση άλλων ήταν δυσκολότερη και πιο απαιτητική καθώς συχνά προκαλούσαν συναισθηματικές αντιδράσεις, ανάκληση αρνητικών γεγονότων, κ.λπ. Αυτό προφανώς σχετίζεται με το ίδιο το θέμα της κακοποίησης, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των συμμετεχουσών, τα συναισθήματα που προκαλούνται και τις δυσκολίες που εμφανίζονται, καθώς και με την ικανότητα του/της συμβούλου να κάνει το πλαίσιο περισσότερο ή λιγότερο «ελαφρύ».

Διαφορά και σύγχυση της συμβουλευτικής διαδικασίας με την αυτοβιογραφική παρέμβαση: Παρότι ο αρχικός σχεδιασμός προέβλεπε οι δύο διαδικασίες να είναι απολύτως διαχωρισμένες και διακριτές, οι ανάγκες των συμμετεχουσών και το είδος των ζητημάτων που έπρεπε να διαχειριστούν υποχρέωσαν τις επαγγελματίες να προσαρμόσουν ανάλογα τη διαδικασία.. Ειδικά στις περιπτώσεις όπου οι αυτοβιογραφικές δραστηριότητες αποτελούσαν τμήμα της συμβουλευτικής διαδικασίας, υπήρξαν περιπτώσεις όπου η διαδικασία και/ή οι στόχοι των δύο ήρθαν σε σύγκρουση. .

Διαφοροποίηση στα οφέλη από ατομικές και ομαδικές παρεμβάσεις: Ορισμένες επαγγελματίες που υλοποίησαν τόσο ομαδικές όσο και ατομικές παρεμβάσεις διαπίστωσαν ότι οι ομαδικές ήταν πιο ενδυναμωτικές.. Αυτό προφανώς δεν ισχύει για όλα τα άτομα και όλες τις περιστάσεις, όμως εκείνο που φαίνεται να αποτελεί την προστιθέμενη αξία στο πλαίσιο της ομάδας είναι η μάθηση που επιτυγχάνεται μέσω της αμοιβαίας συνδιαλλαγής και αλληλεπίδρασης των μελών της ομάδας.

Το μέλλον: Στα ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν οι επαγγελματίες μετά το στάδιο της υλοποίησης, δήλωσαν γενικά ικανοποιημένες από την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Υπήρχαν οίγουρα δυσκολίες και

κρίσιμες στιγμές, αλλά συνολικά οι στόχοι επιτεύχθηκαν. Σημαντική για όλες τις επαγγελματίες φάνηκε να είναι η δυνατότητα να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις σκέψεις τους με την ομάδα του Προγράμματος, μολονότι αρκετές ένιωθαν πως χρειάζονταν περισσότερη εκπαίδευση. Όσον αφορά τις προοπτικές για το μέλλον, οι περισσότερες απάντησαν ότι θα συνεχίσουν να χρησιμοποιούν τη μέθοδο της αυτοβιογραφικής γραφής στην πρακτική τους, είτε ενσωματώνοντας την εκ των υστέρων είτε εισάγοντας την εξ αρχής στις υπηρεσίες που παρέχουν, όπως η υποστήριξη, η συμβουλευτική, η κοινωνική και επαγγελματική καθοδήγηση. Άλλες δήλωσαν ότι αυτό θα εξαρτηθεί από την πολιτική των φορέων στους οποίους εργάζονται και από την προθυμία τους να συμπεριλάβουν την αυτοβιογραφική πρακτική στις παρεχόμενες υπηρεσίες τους. Προκειμένου να συνεχίσουν να εφαρμόζουν την πρακτική της αυτοβιογραφικής γραφής, οι επαγγελματίες εκτιμούν ότι χρειάζονται περαιτέρω εκπαίδευση σχετικά με την αφηγηματική προσέγγιση, το σχεδιασμό νέων δραστηριοτήτων, την ανατροφοδότηση για το περιεχόμενο των κειμένων, και ιδίως στο πλαίσιο ατομικών παρεμβάσεων. Δήλωσαν επίσης ότι θα βοηθούσε ιδιαίτερα να έχουν στη διάθεσή τους παραδείγματα από συγκεκριμένες μελέτες περιπτώσεων.

Συμπεράσματα

Το θετικό αποτέλεσμα του Προγράμματος φαίνεται τόσο από τα ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν οι επαγγελματίες, όσο και από την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης. Κατά τη διαδικτυακή εποπτεία, υπήρξαν ορισμένες δυσκολίες, η διαχείριση των οποίων αποδείχθηκε πρόκληση, καθώς η απόσταση και οι επικοινωνιακές δυσκολίες λόγω της γλώσσας καθιστούσαν την αντιμετώπισή τους ακόμα πιο σύνθετη και περίπλοκη. Τα διαδοχικά βήματα στη ροή των πληροφοριών –από τις επαγγελματίες στους/στις εκπαιδευτές/-ριες και από αυτούς/-ες στην επόπτρια – αύξησαν το χρόνο, επηρέασαν αρνητικά την αμεσότητα και σε ορισμένες

περιπτώσεις αύξησαν τον όγκο της δουλειάς. Από την άλλη μεριά, η απόσταση και η αδυναμία να υπάρχουν συχνές δια ζώσεις συναντήσεις οδήγησαν το συντονιστικό φορέα να συμπεριλάβει στο σχεδιασμό του Προγράμματος τη δυνατότητα χρήσης διαδικτυακών μέσων για τη διαδικασία της εποπτείας.

Ιταλία

Elisabetta Arnone, Adelina Migliorino

Το *Istituzione Solidea* συντόνισε την υλοποίηση του προγράμματος στη Ρώμη, η οποία πραγματοποιήθηκε σε τέσσερις ξενώνες: τρεις που διαχειρίζεται το *Istituzione Solidea* μέσω γυναικείων οργανώσεων, και έναν που διαχειρίζεται ο Δήμος της Ρώμης.

Έγιναν αρκετές συναντήσεις με τη Διεύθυνση και τις επαγγελματίες που εργάζονταν στους ξενώνες, ώστε να ενημερωθούν για τους στόχους και τις δραστηριότητες του Προγράμματος, μέσω των οποίων επιλέχτηκαν 10 επαγγελματίες για τη φάση της εκπαίδευσης. Στην πρώτη φάση του προγράμματος, υλοποιήθηκαν δύο ομάδες εστιασμένης συζήτησης με κακοποιημένες γυναίκες, με στόχο να εκτιμηθούν οι ανάγκες τους και οι απόψεις τους για την αυτοβιογραφική γραφή: στην πρώτη ομάδα συμμετείχαν 5 άτομα και στη δεύτερη 6. Η εκπαιδευτική φάση ήταν χωρισμένη σε τρία βασικά στάδια: Σεμινάριο Κατάρτισης στο Anghiari (Ιταλία), πιλοτική υλοποίηση «Μαθαίνοντας στην πράξη» και εργαστήριο. Συνολικά, 15 επαγγελματίες συμμετείχαν στην εκπαιδευτική φάση, από τους/τις οποίους/-ες:

- 8 παρακολούθησαν το Σεμινάριο Κατάρτισης στο Anghiari (μαζί με δύο εκπαιδευτριες από το *Istituzione Solidea*)
- 15 συμμετείχαν στην πιλοτική υλοποίηση της φάσης «Μαθαίνοντας στην πράξη»

- 7 παρακολούθησαν την πρώτη ημέρα του εργαστηρίου, στις 26 Νοεμβρίου 2013, και 11 τη δεύτερη ημέρα, στις 27 Νοεμβρίου.

Από όλες τις επαγγελματίες που συμμετείχαν, μόνο επτά ολοκλήρωσαν όλα τα στάδια της εκπαίδευσης και πήραν την έγκριση των επιβλεπόντων να υλοποιήσουν αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις. Από αυτές τις επαγγελματίες, δύο δεν μπόρεσαν να ολοκληρώσουν τις παρεμβάσεις, γιατί παραιτήθηκαν από τη θέση τους ενώ μία επιπλέον αναγκάστηκε να διακόψει την εργασία της για προσωπικούς λόγους. Επομένως, μόνο τέσσερις από τις επτά εκπαιδευμένες επαγγελματίες μπόρεσαν να ολοκληρώσουν τη φάση της υλοποίησης.

Πρέπει να επισημάνουμε ότι οι επαγγελματίες που εκπαιδεύτηκαν αποφάσισαν να δοκιμάσουν την αυτοβιογραφική μεθοδολογία στον εαυτό τους, κατά τη διάρκεια της φάσης «Μαθαίνοντας στην πράξη», προτού την εφαρμόσουν σε αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις με γυναίκες. Η εμπειρία αυτή θεωρήθηκε εξαιρετικά σημαντική από την ομάδα των επαγγελματιών, καθώς συνειδητοποίησαν καλύτερα τη σημασία και την αποτελεσματικότητα της αυτοβιογραφικής γραφής. Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει συνοπτικά τον αριθμό επαγγελματιών που πήραν μέρος στη φάση της εκπαίδευσης.

Επαγγελματίες που συμμετείχαν στη φάση της εκπαίδευσης		Συνολικός αριθμός επαγγελματιών που εκπαιδεύτηκαν (πλήρες πρόγραμμα)	Συνολικός αριθμός επαγγελματιών που υλοποίησαν παρεμβάσεις
Σεμινάριο Κατάρτισης	8	7	4
«Μαθαίνοντας στην πράξη»	15		
Εργαστήριο	7		
Σύνολο	15		

Η υλοποίηση των αυτοβιογραφικών παρεμβάσεων πραγματοποιήθηκε σε ξενώνες κατοικημένων γυναικών, κυρίως μέσω ομαδικών συναντήσεων και ορισμένων ατομικών. Κατά τη διάρκεια της αρχικής φάσης υλοποίησης, οι επαγγελματίες υλοποίησαν με 20 γυναίκες παρεμβάσεις που αποτελούνταν από 6 συναντήσεις και παρεμβάσεις των δύο συναντήσεων με 5 γυναίκες. Η επέκταση της φάσης υλοποίησης επέτρεψε στις επαγγελματίες να υλοποιήσουν παρεμβάσεις των 6 συναντήσεων με 10 ακόμα γυναίκες.

Συνολικά 35 γυναίκες συμμετείχαν στις παρεμβάσεις αυτοβιογραφικής γραφής που υλοποιήθηκαν στους ξενώνες, όμως για την αξιολόγηση λήφθηκαν υπόψη μόνο οι παρεμβάσεις των 6 συναντήσεων, στις οποίες συμμετείχαν 30 γυναίκες.

Ο αριθμός των γυναικών που συμμετείχαν στις παρεμβάσεις ήταν χαμηλότερος από το αναμενόμενο, τόσο λόγω της δυσκολίας εναρμόνισης του χρονοδιαγράμματος της παρέμβασης με τις ανάγκες και τις υποχρεώσεις της καθημερινής ζωής των γυναικών, όσο και εξαιτίας του περιορισμένου αριθμού γυναικών που στεγάζονται σε ξενώνες (περίπου 25 κάθε χρόνο), ορισμένες από τις οποίες λαμβάνουν τη συγκεκριμένη υπηρεσία για μικρό χρονικό διάστημα.

	Αριθμός παρεμβάσεων (6 συναντήσεις)	Αριθμός συμμετεχουσών
Ξενώνας Μητροπολιτικού Δήμου της Ρώμης (πρώην Περιφέρεια Ρώμης)	2	15
Ξενώνας «Maree» Μητροπολιτικού δήμου της Ρώμης	1	9
Γραφείο υποδοχής του φορέα «Assolei» (μέλος του δικτύου του Παρατηρητηρίου του Μητροπολιτικού Δήμου)	1	3
Ξενώνας του Δήμου της Ρώμης	1	3
Σύνολο	5	30

Στο τέλος του πρώτου χρόνου του προγράμματος, στις 25 Νοεμβρίου 2013, *Istituzione Solidea* διοργάνωσε μια εκδήλωση δημοσιότητας στη Ρώμη με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών. Στην εκδήλωση προσήλθαν περίπου 120 άτομα, μεταξύ των οποίων επαγγελματίες, κοινωνικοί λειτουργοί, εκπρόσωποι φορέων και Οργανώσεων.

Κατά τη διάρκεια της φάσης υλοποίησης, προέκυψαν διάφορα προβλήματα που επηρέασαν αρνητικά τον αριθμό των γυναικών που συμμετείχαν αλλά και το χρονοδιάγραμμα της υλοποίησης των δράσεων του Προγράμματος. Καταρχάς, οι επαγγελματίες αντιμετώπισαν αρκετές δυσκολίες στην προσπάθεια να συνδυάσουν την καθημερινή τους εργασία με τις επιπρόσθετες δραστηριότητες

που προέβλεπε το Πρόγραμμα. Επιπλέον, υπήρξαν δύο βασικά οργανωτικά προβλήματα:

- η εργασιακή κινητικότητα, που δεν επέτρεψε στις επαγγελματίες που είχαν αρχικά επιλεγεί να συμμετάσχουν σε όλες τις φάσεις του Προγράμματος.
- η δυσκολία των επαγγελματιών να κινητοποιήσουν τη συμμετοχή περισσότερων γυναικών, που οφειλόταν στις δύσκολες συνθήκες ζωής τους. Προσωπικά προβλήματα των γυναικών προκάλεσαν αρκετές καθυστερήσεις στη διοργάνωση των παρεμβάσεων, γεγονός που οδήγησε στην επιμήκυνση της φάσης υλοποίησης.

Παρά τις δυσκολίες, η ανατροφοδότηση τόσο από τις επαγγελματίες όσο και από τις γυναίκες ήταν ιδιαίτερα θετική. Όλες οι επαγγελματίες που υλοποίησαν παρεμβάσεις αυτοβιογραφικής γραφής με γυναίκες πιστεύουν ότι η μέθοδος αυτή είναι πολύ χρήσιμη και αποτελεσματική και ότι πρέπει να χρησιμοποιείται στο πλαίσιο της επαγγελματικής καθοδήγησης που παρέχουν οι ξενώνες στις κακοποιημένες γυναίκες. Επιπλέον, μέσω της γραφής, οι επαγγελματίες θα αποκτούσαν μεγαλύτερο κίνητρο να αυξήσουν την αξία της εργασίας τους και θα αποκτούσαν μεγαλύτερη επίγνωση του ρόλου τους.

Οι συμμετέχουσες επισήμαναν πολλές θετικές όψεις της εμπειρίας τους: η χρήση της αυτοβιογραφικής γραφής τις βοήθησε να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, μέσα από την ανακατασκευή κομματιών της ζωής τους και την απόκτηση μιας πλήρους εικόνας του εαυτού τους, ξεπερνώντας τη δημόσια αντίληψη της θυματοποίησης. Θεώρησαν ότι ήταν πολύ σημαντικό να μοιραστούν τα γραπτά τους, για να μπορέσουν να δοκιμάσουν τον εαυτό τους τόσο ως προς την ικανότητά τους να ακούνε όσο και ως προς το να έχουν μια ανεκτική στάση απέναντι στους άλλους ανθρώπους.

Ως προς τον τρόπο υλοποίησης, τα διδάγματα που προέκυψαν από αυτή την εμπειρία θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη βελτίωση της υλοποίησης. Ειδικότερα, οι επαγγελματίες της Ιταλίας, θεώρησαν ως ιδιαίτερα χρήσιμο το ότι μπόρεσαν να δοκιμάσουν στον εαυτό τους τις αυτοβιογραφικές μεθόδους,

κατά τη διάρκεια της φάσης «Μαθαίνοντας στην πράξη». Σύμφωνα με την άποψή τους, κάθε επαγγελματίας θα πρέπει να έχει την ευκαιρία να παρακολουθήσει εργαστήρια αυτοβιογραφικής γραφής πριν αρχίσει να κάνει εργαστήρια για κακοποιημένες γυναίκες, προκειμένου να εμπλουτίσει τις δεξιότητές του/της.

Επιπλέον, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις δυσκολίες που αναφέρθηκαν, οι σύμβουλοι προτιμούν τις ατομικές από τις ομαδικές παρεμβάσεις, γιατί αυτές μπορούν να προσαρμοστούν ευκολότερα στη ζωή των ξενώνων και στις ανάγκες των γυναικών. Επιπλέον, συχνά χρειαζόταν να προγραμματιστούν ατομικές παρεμβάσεις μετά από τις ομαδικές, καθώς οι περισσότερες από τις συμμετέχουσες ένιωσαν την ανάγκη να εμβαθύνουν πάνω σε αυτά που είχαν γράψει και μοιραστεί με την ομάδα, αλλά σε ένα πιο ιδιωτικό πλαίσιο.

Ελλάδα

Κική Πετρουλάκη

Δέκα σύμβουλοι που εργάζονται σε 7 από τα Συμβουλευτικά Κέντρα για κακοποιημένες γυναίκες της Γ.Γ.Ι.Φ., αρχικά εκπαιδεύτηκαν και στη συνέχεια συμμετείχαν στην πιλοτική υλοποίηση μέσω της οποίας δοκιμάστηκε η μέθοδος της αυτοβιογραφικής γραφής. Οι σύμβουλοι επιλέχθηκαν από τη Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων (ΓΓΙΦ) και από το Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ), δηλαδή από τον επιβλέποντα οργανισμό τους, ενώ το συντονισμό της συνολικής υλοποίησης για την Ελλάδα είχε το Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας (Ε.Δ.κ.Β.).

Όπως φαίνεται στον ακόλουθο πίνακα, στην τελευταία φάση, της υλοποίησης της αυτοβιογραφικής μεθόδου στην Ελλάδα συμμετείχαν συνολικά 89 γυναίκες, από 6 διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές: τις παρεμβάσεις με 80

γυναίκες υλοποίησαν οκτώ από τις 10 εκπαιδευμένες επαγγελματίες, ενώ μία ακόμη σύμβουλος εφάρμοσε μόνο βραχείες παρεμβάσεις (οι οποίες δεν αξιολογήθηκαν), εντάσσοντας μία ή δύο από τις αυτοβιογραφικές δραστηριότητες στη συμβουλευτική 9 γυναικών.

Πληροφορίες υλοποίησης ανά φορέα				
Όνομα φορέα Συμβουλευτικά κέντρα γυναικών της ΓΓΙΦ:	Σύμβουλοι	Ομαδικές παρεμβάσεις	Ατομικές παρεμβάσεις	Γυναίκες που συμμετείχαν
Αθήνα, Εξάρχεια	3	5	18	42
Ηράκλειο, Κρήτη	1		11	11
Κομοτηνή	1		4	4
Λαμία	1		6	6
Πάτρα	1	1	4	8
Τρίπολη	1	1	7	9
Αθήνα, Σύνταγμα*	1		9*	9*
Σύνολο	9	7	59	89

* βραχείες, μη αξιολογημένες παρεμβάσεις

Η φάση της εφαρμογής άρχισε στις 18 Μαρτίου 2014 και ολοκληρώθηκε στα τέλη Φεβρουαρίου 2015. Ο συνολικός αριθμός των κακοποιημένων γυναικών που συμμετείχαν στις παρεμβάσεις που υλοποίησαν οι οκτώ από τις 10 εκπαιδευμένες συμβούλους ποίκιλε από 4 έως 20 γυναίκες ανά σύμβουλο. Όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα, κατά τη διάρκεια της υλοποίησης, ξεκίνησαν συνολικά 57 παρεμβάσεις με 80 γυναίκες (50 ατομικές και 7 ομαδικές παρεμβάσεις στις οποίες συμμετείχαν 30 γυναίκες).

Ωφελούμενες που προσεγγίστηκαν					
Είδος παρέμβασης	Αριθμός παρεμβάσεων	Αριθμός γυναικών που			
		ξεκίνησαν	ολοκλήρωσαν	συνεχίζουν	διέκοψαν
Ατομική	50	50	34	4	12
Ομαδική	7	30	27		3
Σύνολο	57	80	61*	4	15

* ο αριθμός των αρχικών-τελικών ερωτηματολογίων που συμπεριλήφθηκαν στην ανάλυση του προγράμματος είναι μικρότερος λόγω πρακτικών περιορισμών που σχετίζονταν με τη διάρκεια του προγράμματος

Σε γενικές γραμμές, η διάρκεια των συναντήσεων ήταν 2 ώρες για τις ομαδικές παρεμβάσεις και 1 ώρα για τις ατομικές, ενώ ο αριθμός των συναντήσεων καθοριζόταν από κάθε σύμβουλο. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό των παρεμβάσεων από τις συμβούλους, οι ατομικές παρεμβάσεις περιλάμβαναν από 6 έως 11 συναντήσεις (συνολικά 419 συναντήσεις για τις 50 γυναίκες) και οι ομαδικές παρεμβάσεις από 6 έως 13 συναντήσεις (συνολικά 67 συναντήσεις για τις 7 ομάδες).

Σχετικά με τις 12 γυναίκες που δεν ολοκλήρωσαν την ατομική παρέμβαση, διέκοψαν αφού είχαν παρακολουθήσει από 1 έως 5 συναντήσεις (συνολικά, 35 από τις 92 συναντήσεις που ήταν προγραμματισμένες για τις παρεμβάσεις τους). Αναφορικά με τις 3 γυναίκες που δεν ολοκλήρωσαν την ομαδική παρέμβαση, αποσύρθηκαν αφού είχαν παρακολουθήσει 1, 2 και 5 συναντήσεις. Επιπρόσθετα, δύο γυναίκες τελείωσαν την παρέμβαση νωρίτερα (μετά από 5 και 6 συναντήσεις, από τις 11 που ήταν αρχικά προγραμματισμένες) από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τους, για πρακτικούς και προσωπικούς λόγους, ενώ δύο γυναίκες συνέχισαν την παρέμβασή τους ατομικά, η πρώτη λόγω της απόσυρσης των δύο άλλων μελών που συμμετείχαν στην ομάδα της και η δεύτερη λόγω αλλαγών στο εργασιακό της πρόγραμμα.

Τα αίτια για την απόσυρση των γυναικών ήταν γνωστά στις περισσότερες περιπτώσεις και αφορούσαν πρακτικά εμπόδια (π.χ. μετακόμιση σε άλλη πόλη, βρήκε καινούργια δουλειά ή είχε δουλειά με δύσκολο ωράριο), ενώ μόνο μία αποφάσισε να σταματήσει επειδή θεώρησε τη διαδικασία συναισθηματικά επίπονη. Αυτά, σε συνδυασμό με άλλα πρακτικά ή συναισθηματικά προβλήματα που είχαν να κάνουν με τα παιδιά τους, με οικονομικές δυσκολίες, με νομικές διαδικασίες καθώς και με σοβαρά προβλήματα υγείας, αποτέλεσαν τους λόγους που κατέστησαν αναγκαία την παράταση της διάρκειας των παρεμβάσεων, καθώς ορισμένες από τις συναντήσεις χρειαζόταν είτε να ακυρωθούν ή να αφιερωθούν στο επείγον ζήτημα που είχε προκύψει.

Διαδικασία, ποιοτική αξιολόγηση και προτάσεις

Όλες οι ελληνικές παρεμβάσεις σχεδιάστηκαν και πραγματοποιήθηκαν στη βάση μιας κοινής δομής που αναπτύχθηκε από το Ε.Δ.Κ.Β. ειδικά για αυτό το σκοπό: σχεδιάστηκαν 14 αυτοβιογραφικές δραστηριότητες με συγκεκριμένο στόχο ανά δραστηριότητα και με γενικό στόχο την ενδυνάμωση των κακοποιημένων γυναικών στο πλαίσιο της συμβουλευτικής. Καταρτίστηκε ένα βιβλίο με αναλυτικές οδηγίες για τις συμβούλους της ΓΠΦ, στο οποίο περιγραφόταν ο στόχος, η εκτιμώμενη διάρκεια, τα υλικά (όπου ήταν απαραίτητα) και η προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία για κάθε μία από τις δραστηριότητες. Περιλαμβάνονταν επίσης αυτολεξεί οδηγίες προς τη συμβουλευόμενη που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει η σύμβουλος, σημαντικές επισημάνσεις (όπου ήταν απαραίτητες) καθώς και φύλλα εργασίας (τα οποία είτε είχαν δοθεί από τους/τις ειδικούς του LUA είτε είχαν δημιουργηθεί στη βάση αυτών). Περιλαμβάνονταν επίσης ερωτηματολόγια και λεπτομερής περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης, μαζί με συγκεκριμένες οδηγίες. Με τη συμβολή των συμβούλων στην Ελλάδα, η πρώτη εκδοχή του οδηγού με τίτλο *Χρήση δραστηριοτήτων αυτοβιογραφικής γραφής στη συμβουλευτική κακοποιημένων γυναικών* αναθεωρήθηκε στη βάση της εμπειρίας και των αποτελεσμάτων που είχαν αποκτηθεί κατά τη διάρκεια της φάσης «Μαθαίνοντας στην πράξη» και οριστικοποιήθηκε μετά το τέλος της φάσης «Υλοποίησης».

Μολονότι η διαδικασία των δραστηριοτήτων ήταν καθορισμένη, κάθε σύμβουλος είχε την ευχέρεια να επιλέξει τις δραστηριότητες που θεωρούσε πιο χρήσιμες ή/και πιο κατάλληλες για μια δεδομένη γυναίκα ή ομάδα τη δεδομένη περίοδο, αλλά και να σχεδιάσει εξατομικευμένα προγράμματα συναντήσεων για κάθε γυναίκα ή ομάδα και να τα τροποποιεί όποτε χρειαζόταν, ανάλογα με τις ανάγκες των γυναικών.

Η παρακολούθηση της υλοποίησης γινόταν σε καθημερινή βάση από το Ε.Δ.Κ.Β., μέσα από τα ημερολόγια που συμπλήρωναν οι σύμβουλοι μετά από

κάθε συνάντηση. Το Ε.Δ.Κ.Β. είχε επιπλέον το ρόλο της διασύνδεσης των συμβούλων με την Επόπτρια Αυτοβιογραφικής Γραφής όποτε προέκυπτε κάποια απρόβλεπτη κατάσταση.

Στη βάση της υποκειμενικής αξιολόγησης των κακοποιημένων γυναικών, της γνώμης των συμβούλων και της δικής μας εντύπωσης (όπως διαμορφώθηκε λαμβάνοντας υπόψη τα σχόλια των κακοποιημένων γυναικών κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων και τις απαντήσεις τους στις ανοιχτές ερωτήσεις του τελικού ερωτηματολογίου καθώς και τα σχόλια των συμβούλων στα ημερολόγιά τους), η αυτοβιογραφική παρέμβαση φαίνεται να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη ως μέσο υποστήριξης και ενδυνάμωσης κακοποιημένων γυναικών. Πιο συγκεκριμένα, οι αυτοβιογραφικές δραστηριότητες μπορούν να καθοδηγήσουν την κακοποιημένη γυναίκα να αποδομήσει την εικόνα που έχει δημιουργήσει ο δράστης για εκείνη, την οποία έχει και η ίδια εσωτερικεύσει για τον εαυτό της και, συγχρόνως, να ανακτήσει μια ρεαλιστική εικόνα του εαυτού της, των δυνάμεών της και του συστήματος υποστήριξης που διαθέτει (εσωτερικού και κοινωνικού). Αυτό με τη σειρά του μπορεί να επηρεάσει θετικά την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμησή της και έτσι να την ενδυναμώσει. Με άλλα λόγια, ο κύριος στόχος της αυτοβιογραφικής παρέμβασης, όπως σχεδιάστηκε και εφαρμόστηκε στην Ελλάδα, επιτεύχθηκε.

Για να τον περιγράψουμε εν συντομία, ο κύριος στόχος ήταν να δημιουργηθούν τα κατάλληλα μνημονικά βοηθήματα που θα υποκινούσαν τη γυναίκα να ανακαλέσει εκείνα τα προσωπικά χαρακτηριστικά της που περιλαμβάνονταν στο σχήμα εαυτού³ της τις περιόδους πριν γνωρίσει τον δράστη και κατά τη

³ Τα γνωστικά σχήματα (Bartlett, 1923; Neisser, 1967) είναι γνωστικές αναπαραστάσεις που δημιουργούνται και τροποποιούνται από την εμπειρία του ατόμου και τα οποία επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε, ερμηνεύουμε, οργανώνουμε, επεξεργαζόμαστε και θυμόμαστε τις πληροφορίες. Όπως ακριβώς διαθέτουμε σχήματα για αντικείμενα, γεγονότα και άλλους ανθρώπους, έχουμε και σχήματα για τον εαυτό μας (Libby & Eibach, 2007). Το σχήμα εαυτού μας, δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας, μπορεί να επηρεάσει το περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής μνήμης μας, καθορίζοντας ποιες πληροφορίες κωδικοποιούμε και ποιες πληροφορίες ανακαλούμε για τον εαυτό μας και την ιστορία μας. Με άλλα λόγια, οι αναμνήσεις μας μπορεί κάλλιστα να είναι διαστρεβλωμένες, όμως αυτή η διαστρέβλωση συμβαίνει πάντα προς μια τέτοια κατεύθυνση ώστε να καθιστά τα γεγονότα σύμφωνα με το σχήμα που έχουμε για τον εαυτό μας.

διάρκεια της σχέσης τους. Αυτό το επιχειρήσαμε στη βάση της υπόθεσης ότι η σύγκριση των δύο σχημάτων, που αναπόφευκτα αναμένεται να προκύψει, θα κάνει τη γυναίκα να αντιληφθεί τη διαστρεβλωμένη ανακατασκευή που έχει υποστεί το σχήμα που η ίδια έχει για τον εαυτό της εξαιτίας της επίδρασης του δράστη. Επιπλέον, η συνειδητοποίηση αυτή, σε συνδυασμό με επιπρόσθετες αυτοβιογραφικές δραστηριότητες, έχουν στόχο να την καθοδηγήσουν να ανακατασκευάσει ξανά το σχήμα που έχει για τον εαυτό της, αυτή τη φορά όμως υπέρ της. Ο αριθμός και η ποικιλομορφία των πολύ σημαντικών πραγμάτων που οι γυναίκες «είχαν ξεχάσει» και τα θυμήθηκαν «ξαφνικά» κατά τη διάρκεια της αυτοβιογραφικής παρέμβασης –ή αμέσως μετά– ήταν πραγματικά εντυπωσιακά: από σημαντικά προσωπικά χαρακτηριστικά, δεξιότητες και προηγούμενη επαγγελματική εμπειρία μέχρι σημαντικά γεγονότα και άτομα που τις είχαν στηρίξει στο παρελθόν. Αυτή η παρατήρηση, σε συνδυασμό με τις σημαντικές αποφάσεις ζωής που πήραν πολλές από τις γυναίκες αυτές κατά τη διάρκεια ή μετά από την παρέμβαση, αποτελούν σαφείς ενδείξεις ότι ο κύριος στόχος επιτεύχθηκε: μέσω των αυτοβιογραφικών δραστηριοτήτων, κάθε γυναίκα κατάφερε να ανακατασκευάσει το σχήμα του εαυτού της προς όφελος και όχι εις βάρος του εαυτού της.

Η βασική σύσταση που μπορεί να γίνει με βάση την ελληνική εμπειρία είναι πως όταν σχεδιάζουμε ανάλογες παρεμβάσεις για κακοποιημένες γυναίκες έχει μεγάλη σημασία να λαμβάνουμε υπόψη τις συγκεκριμένες συνθήκες της ζωής τους, ώστε η παρέμβαση να μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες τους. Ευελιξία πρέπει να υπάρχει σε κάθε βήμα του σχεδιασμού, για πολλούς λόγους, ορισμένοι από τους οποίους αναφέρονται ενδεικτικά παρακάτω.

Για την πλειονότητα των κακοποιημένων γυναικών, είναι πολύ δύσκολο –αν όχι αδύνατο– να ακολουθήσουν ένα εβδομαδιαίο ή δεκαπενθήμερο πρόγραμμα συναντήσεων, για λόγους που ήδη έχουν περιγραφτεί. Η παρέμβαση πρέπει να είναι ευέλικτη τόσο ως προς το χρονοδιάγραμμα που τίθεται όσο και ως προς τη συχνότητα των συναντήσεων, διαφορετικά οι περισσότερες γυναίκες δεν θα μπορέσουν να την ολοκληρώσουν.

Για κάποιες γυναίκες είναι σημαντικό να τους παρέχεται η δυνατότητα να επιλέξουν αν θα συμμετάσχουν σε ατομική ή ομαδική παρέμβαση, είτε λόγω προσωπικών προτιμήσεων ή για άλλους λόγους: για παράδειγμα, σε μικρές πόλεις και/ή «κλειστές» κοινωνίες οι γυναίκες μπορεί να έχουν μεγάλη αντίσταση συμμετοχής σε ομαδικές παρεμβάσεις από φόβο ότι δεν θα τηρηθεί η εμπιστευτικότητα. Οι γυναίκες που εξακολουθούν να ζουν με το άτομο που τις κακοποιεί μπορεί επίσης να φοβούνται για την ασφάλειά τους σε περίπτωση που εκείνος πληροφορηθεί ότι επισκέπτονται το Συμβουλευτικό Κέντρο.

Ιδίως στην αρχή της αυτοβιογραφικής παρέμβασης, η πλειονότητα των κακοποιημένων γυναικών δυσκολεύονται να μιλήσουν για τον εαυτό τους και/ή να ανακαλέσουν τις πληροφορίες που τους ζητούν οι δραστηριότητες. Η σύμβουλος χρειάζεται, επομένως, να βρίσκεται σε επαγρύπνηση και να είναι σε ετοιμότητα να επινοήσει διαφορετικούς τρόπους για να κινητοποιήσει και να παροτρύνει κάθε γυναίκα να συνεχίσει μια δεδομένη άσκηση, ενώ άλλες φορές μπορεί να χρειαστεί να τροποποιήσει το έργο κάποιας δραστηριότητας προκειμένου να ανταποκριθεί καλύτερα στις ανάγκες που έχει η γυναίκα τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Libby, L.K., & Eibach, R.P. (2007). *How the self affects and reflects the content and subjective experience of autobiographical memory*. In C. Sedikides & S.J. Spencer (Eds.), *The self* (pp. 75 – 91). New York: Psychology Press.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. New York, NY: Appleton-Century-Crofts.
-

Πορτογαλία

Tânia Araújo

Η υλοποίηση του προγράμματος στην Πορτογαλία συντονίστηκε από το CooLabora CRL και σε αυτήν συμμετείχαν 9 φορείς, από διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές, που παρέχουν υπηρεσίες στήριξης σε θύματα έμφυλης βίας. Οι φορείς αυτοί επιλέχθηκαν σε συνεργασία με την Εθνική Επιτροπή για τα Δικαιώματα του/της Πολίτη και την Ισότητα των Φύλων (CIG - Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género), η οποία συντονίζει ένα εθνικό δίκτυο συμβουλευτικών κέντρων για θύματα βίας.

Το CooLabora ήρθε σε επαφή με τους επιλεγμένους οργανισμούς, ενημερώνοντάς τους για τους στόχους του προγράμματος και προσκαλώντας τους να λάβουν μέρος στο πρόγραμμα, στέλνοντας μία από τις συμβουλές που παρέχουν υπηρεσίες στήριξης θυμάτων να καταρτιστεί. Μεταξύ πολλών αιτήσεων, επιλέχθηκαν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα 10 επαγγελματίες, από τρεις ξενώνες και έξι συμβουλευτικά κέντρα, μεταξύ των οποίων και μία σύμβουλος από το CooLabora.

Οι 10 επαγγελματίες μαζί με 2 εκπαιδύτριες, από το προσωπικό του CooLabora, εκπαιδεύτηκαν να συντονίζουν εργαστήρια αυτοβιογραφικής γραφής, συμμετέχοντας στις 3 φάσεις του εκπαιδευτικού προγράμματος: στο Σεμινάριο Κατάρτισης στο Anghiari (Ιταλία), στη φάση «Μαθαίνοντας στην πράξη» και στο εργαστήριο που έγινε στην Covilhã (Πορτογαλία) τον Δεκέμβριο του 2013.

Από την ομάδα των εκπαιδευμένων επαγγελματιών, 8 συμμετείχαν στη φάση Υλοποίησης, υλοποιώντας αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις με γυναίκες που χρησιμοποιούσαν τις υπηρεσίες του συμβουλευτικού κέντρου ή που φιλοξενούνταν στους ξενώνες όπου εργάζονταν οι επαγγελματίες. Μόνο 2 επαγγελματίες δεν μπόρεσαν να υλοποιήσουν αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, για προσωπικούς και επαγγελματικούς λόγους.

Κατά τη διάρκεια της φάσης Υλοποίησης, οι 8 επαγγελματίες σχεδίασαν και συντόνισαν συνολικά 35 αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις (19 ατομικές και 16 ομαδικές), με 6 ή 7 συναντήσεις, στις οποίες συμμετείχαν 86 γυναίκες θύματα έμφυλης βίας.

Οι επαγγελματίες επέλεξαν γυναίκες που θεωρούσαν ότι πληρούσαν τις προϋποθέσεις για να συμμετάσχουν στο αυτοβιογραφικό πρόγραμμα που είχαν σχεδιάσει και οι περισσότερες από αυτές είχαν διαθέσιμο χρόνο και ήταν πρόθυμες να συμμετάσχουν, παρόλο που κάποιες φορές δεν ήταν σε θέση να παρακολουθήσουν εβδομαδιαίες ή δεκαπενθήμερες συναντήσεις. Κάποιες από τις συμμετέχουσες διέκοψαν τη συμμετοχή τους, κυρίως λόγω σημαντικών αλλαγών στη ζωή τους, όπως για παράδειγμα επειδή βρήκαν μια καινούργια δουλειά ή επειδή χρειάστηκε να μετακομίσουν σε άλλη πόλη ή χώρα. Από τις 86 γυναίκες που συμμετείχαν, μόνο οι 67 ολοκλήρωσαν την αυτοβιογραφική διαδικασία και τα ερωτηματολόγια που έπρεπε να συμπληρωθούν πριν και μετά από τη διαδικασία προκειμένου να αξιολογηθεί η επίδραση των παρεμβάσεων στην ευημερία των συμμετεχουσών.

Πληροφορίες ανά οργανισμό					
Όνομα φορέα	Τύπος παρεχόμενων υπηρεσιών	Επαγγελματίες	Ομαδικές παρεμβάσεις	Ατομικές παρεμβάσεις	Γυναίκες που συμμετείχαν
CooLabora	Συμβουλευτικό κέντρο	1	1	6	12
NAV Aveiro	Συμβουλευτικό κέντρο	1	2	4	11
NAV Bragança	Συμβουλευτικό κέντρο	1	3	0	12
NAV Beja	Συμβουλευτικό κέντρο	1	2	3	11
NAV Castelo Branco	Συμβουλευτικό κέντρο	1	1	1	6
NAV Portalegre	Συμβουλευτικό κέντρο	1	1	3	10
NAV Évora	Συμβουλευτικό κέντρο/ξενώνας	1	4	2	12
NAV Viana do Castelo	Συμβουλευτικό κέντρο/ ξενώνας	1	2	0	12
CIG	Άλλο	0	0	0	0
Σύνολο		8	16	19	86

Η υλοποίηση του προγράμματος στην Πορτογαλία ήταν μια ενδιαφέρουσα εμπειρία μάθησης για όλα τα άτομα που συμμετείχαν, και μπορούμε να υπογραμμίσουμε ορισμένα δυνατά σημεία και επιτυχίες. Ένα από τα δυνατά σημεία ήταν η γεωγραφική κατανομή των παρεμβάσεων και η ποικιλία των πλαισίων στα οποία πραγματοποιήθηκαν (π.χ. αγροτικές περιοχές με μικρές πόλεις, κωμοπόλεις με πιο αστικό χαρακτήρα, κ.λπ.). Ως επιτυχία, καταγράφονται τα θετικά σχόλια που πήραν οι επαγγελματίες από τις συμμετέχουσες καθώς και το γεγονός πως ορισμένες, ιδίως από ομαδικές παρεμβάσεις, εξέφρασαν την επιθυμία να συνεχίσουν τις αυτοβιογραφικές δραστηριότητες.

Ωφελούμενες που προσεγγίστηκαν					
Είδος παρέμβασης	Αριθμός παρεμβάσεων	Αριθμός γυναικών που			
		ξεκίνησαν	ολοκλήρωσαν	συνεχίζουν	διέκοψαν
Ατομική	19	19	15	4	
Ομαδική	16	67	54	6	7
Σύνολο	35	86	69	10	7

Υπήρξαν όμως και ορισμένες δυσκολίες. Για τις περισσότερες επαγγελματίες που συμμετείχαν στη φάση Υλοποίησης, δεν ήταν εύκολο να συνδυάσουν τη δουλειά τους με τις αυτοβιογραφικές δραστηριότητες που είχαν σχεδιάσει, επειδή τα περισσότερα συμβουλευτικά κέντρα και οι ξενώνες της Πορτογαλίας έχουν ολιγάριθμο προσωπικό και στα περισσότερα τα περιστατικά βίας έχουν αυξηθεί. Επιπλέον, οι περισσότερες επαγγελματίες δυσκολεύονταν να δημιουργήσουν μια ομάδα αλλά και να συνδυάσουν τις ημερομηνίες και προγράμματα που εξυπηρετούσαν τα μέλη της ομάδας, με αποτέλεσμα να καθυστερεί η έναρξη των ομαδικών αυτοβιογραφικών παρεμβάσεων.

Στο τέλος της υλοποίησης, η πλειονότητα των επαγγελματιών που είχαν συμμετάσχει δήλωσαν πρόθυμες να ενσωματώσουν την αυτοβιογραφική προσέγγιση στις υπηρεσίες που παρέχουν σε θύματα έμφυλης βίας, επειδή κατά τη διάρκεια του προγράμματος αντιλήφθηκαν ότι η μεθοδολογία αυτή είχε θετικό αντίκτυπο και πολλά οφέλη για τις γυναίκες που συμμετείχαν στις παρεμβάσεις τους.

Αποτελέσματα

Manuel Louriero, Diana Silva

Εισαγωγή

Η πορεία που οδήγησε στα αποτελέσματα που παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο βασίστηκε στην υπόθεση ότι μπορούμε να περιμένουμε επωφελή και θεραπευτικά αποτελέσματα από την εφαρμογή μεθοδολογιών που είναι γνωστές ως εκφραστική γραφή και αυτοβιογραφική γραφή, σε σχέση με διάφορα είδη προβλημάτων όπως αυτά που βιώνουν τα θύματα έμφυλης βίας (Demetrio, 1996; Greco, Portis, Sabatino, Stievano & Rocco, 2012, June; Pennebaker, 1997, 2004; Pennebaker & Chung, 2011; Sloan & Marx, 2004). Χάρη στην ευελιξία της και τα αναμενόμενα οφέλη της, η μεθοδολογία αυτή μπορεί να φανεί χρήσιμη σε παρεμβάσεις για άτομα που έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα, όπως τα θύματα έμφυλης βίας, ιδίως με στόχο να βελτιώσουν την προσαρμοστική τους ικανότητα, να ξεπεράσουν κάποια από τα συμπτώματά τους και να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους ευημερία (Demetrio & Borgonovi, 2007; Lepore & Smyth, 2002; Greco, Sabatino, Portis, Stievano & Rocco, Ιούνιος 2012).

Βαθύς σεβασμός για τα θύματα έμφυλης βίας προκύπτει αβίαστα καθώς αυξάνεται η γνώση μας για τις περιστάσεις της θυματοποίησής τους και για την υψηλή προσαρμοστικότητα που απαιτείται προκειμένου να αντιμετωπιστούν τέτοιου είδους καταστάσεις. Οι πληροφορίες σχετικά με τους τύπους κακοποίησης και τους δράστες που συλλέχθηκαν από τις ωφελούμενες της συγκεκριμένης παρέμβασης δείχνουν την ποικιλομορφία και τους πολλαπλούς πιθανούς συνδυασμούς των τύπων κακοποίησης που, επίσης, διαπράττονται από διαφορετικούς δράστες, επιβεβαιώνοντας έτσι την πολυπλοκότητα των καταστάσεων, στις οποίες η συναισθηματική ευαισθησία, ο κίνδυνος, ο φόβος, η

ανασφάλεια, η αβεβαιότητα, η ευπάθεια, η επισφάλεια, η στέρηση και η ματαιώση είναι μερικές μόνο από τις όψεις που μπορούμε να απαριθμήσουμε. Σε ό,τι λοιπόν αφορά το σχεδιασμό και την αξιολόγηση παρεμβάσεων, η πολυπλοκότητα αυτή αποτελεί πρόκληση για ερευνητές/-ριες και επαγγελματίες, λόγω των περιορισμών που συνεπάγεται, τόσο ως προς τις μεθοδολογικές επιλογές, όσο και ως προς τα κίνητρα των συμμετεχουσών καθώς και τη σταθερότητα των ομάδων παρέμβασης στις οποίες εντάσσονται.

Σε ό,τι αφορά το σχεδιασμό της παρέμβασης, οι φορείς-εταίροι του προγράμματος επέλεξαν μια ευέλικτη παρέμβαση, που να μπορεί να προσαρμοστεί στην ιδιοσυγκρασία των ωφελομένων και τις ιδιαιτερότητες των τοπικών συνθηκών κάθε παρέμβασης και, ταυτόχρονα, επαρκώς δομημένη. Ως προς τη μεθοδολογία, με δεδομένη τη δυσκολία δημιουργίας ομάδων ελέγχου, αποφασίστηκε η ομάδα κάθε χώρας να αξιολογηθεί δύο φορές, πριν και μετά την παρέμβαση, ως προς συγκεκριμένους δείκτες υποκειμενικά εκτιμώμενης αυτεπάρκειας (Jerusalem & Schwarzer, 1992; Scholz, Gutiérrez Doña, Sud, & Schwarzer, 2002; Schwarzer & Jerusalem, 1995), την πρωτοβουλία για προσωπική ανάπτυξη (Robitschek, 1998, 1999; Robitschek, et al., 2012) καθώς και ως προς τις προσδοκίες και τα οφέλη που θεωρούν ότι αποκόμισαν από την παρέμβαση.

Εξαιτίας μεθοδολογικών διαφορών ανάμεσα στις παρεμβάσεις που υλοποιήθηκαν σε κάθε μία από τις χώρες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, κρίθηκε σκόπιμη η παρουσίαση των αποτελεσμάτων κάθε χώρας ξεχωριστά. Ωστόσο, ακόμα και χωρίς ενοποίηση των δεδομένων, μια ματιά στα ευρήματα που αφορούν τους δείκτες της υποκειμενικά εκτιμώμενης αυτεπάρκειας και της πρωτοβουλίας προσωπικής ανάπτυξης καθώς και τις προσδοκίες και τα αντιληπτά οφέλη, μας επιτρέπει να βγάλουμε συμπεράσματα για την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης μέσω της αυτοβιογραφικής γραφής.

Μεθοδολογία και Ερευνητικά Εργαλεία

Για την αξιολόγηση της επίδρασης των αυτοβιογραφικών παρεμβάσεων που υλοποιήθηκαν στην Ιταλία, την Ελλάδα και την Πορτογαλία χρησιμοποιήθηκε ένα εντός υποκειμένων σχέδιο με μετρήσεις *πριν-μετά* την παρέμβαση. Ποιοτικές και ποσοτικές μετρήσεις χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση τριών σχετικών πλευρών: της υποκειμενικά εκτιμώμενης αυτεπάρκειας [η ψυχομετρική κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε ήταν η *Γενική Κλίμακα Αυτεπάρκειας* (GSE - General Self-Efficacy Scale, των Schwarzer & Jerusalem, 1995)], της αντιλαμβανόμενης ευημερίας (η ψυχομετρική κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε ήταν η *Κλίμακα Μέτρησης της Πρωτοβουλίας Προσωπικής Ανάπτυξης - II* – [PGIS-II - Personal Growth Initiative Scale II, της Robitschek, 1998]) και των προσδοκιών, αντιληπτών ωφελειών και στάσεων προς τη διαδικασία της γραφής (όπως μετρήθηκαν μέσω ερωτήσεων σε κλίμακα Likert δημιουργήθηκαν ειδικά για το πρόγραμμα και τις οποίες κλήθηκαν να απαντήσουν οι συμμετέχουσες πριν και μετά την παρέμβαση προκειμένου να εκτιμηθούν οι «προσδοκίες τους» και «τα οφέλη που θεωρούν ότι αποκόμισαν καθώς και η στάση τους απέναντι στη διαδικασία της γραφής»).

Λόγω της ποικιλομορφίας των παρεμβάσεων, θεωρήθηκε σημαντικό να οριστούν κάποια ελάχιστα κριτήρια για τις αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις που θα μπορούσαν να αξιολογηθούν, και συγκεκριμένα: για τις ατομικές συναντήσεις ορίστηκε ελάχιστη διάρκεια 1 ώρας, με ελάχιστο σύνολο 6 συναντήσεων, που θα πραγματοποιούνταν με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα ή ανά 15 ημέρες. Για τις ομαδικές συναντήσεις, ορίστηκε ελάχιστη διάρκεια 2 ώρες, με ελάχιστο σύνολο 6 συναντήσεων, που θα πραγματοποιούνταν επίσης με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα ή ανά 15 ημέρες. Το κριτήριο της συχνότητας δεν λήφθηκε τελικά υπόψη και αξιολογήθηκαν όλες οι παρεμβάσεις που πληρούσαν τα υπόλοιπα κριτήρια. Στις περιπτώσεις όπου δεν πληρούνταν τα κριτήρια, κάποιες από τις συντονίστριες στην Πορτογαλία αξιολόγησαν με άτυπο τρόπο τις παρεμβάσεις τους, ζητώντας από τις συμμετέχουσες πληροφορίες σχετικά με

την ικανοποίησή τους από τις δραστηριότητες οι οποίες, ωστόσο, δεν συμπεριλήφθηκαν στην τυπική αξιολόγηση.

Χαρακτηριστικά των Συμμετεχουσών

Χαρακτηριστικά των ωφελούμενων στην Πορτογαλία

Στην Πορτογαλία 73 γυναίκες, ηλικίας από 16 μέχρι και 69 ετών ξεκίνησαν αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις. Σε σχέση με το μορφωτικό τους επίπεδο, μπορούμε να υπογραμμίσουμε ότι υπήρχαν 21 (28,8%) απόφοιτες γυμνασίου, 18 (24,7%) απόφοιτες λυκείου και μόνο 3 (4,1%) με μεταπτυχιακό ή ισοδύναμο τίτλο. Ως προς την επαγγελματική τους κατάσταση, παράγοντας σημαντικός για την οικονομική τους αυτονομία, 36 (49,3%) ήταν απασχολούμενες και 28 (38,4%) ήταν άνεργες. Ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση, 26 (36,6%) ήταν χωρισμένες, 18 (25,4%) άγαμες και 17 (23,9%) παντρεμένες. Σχετικά με τον αριθμό των παιδιών, ο μέσος όρος ήταν 1,59 ($s = 1,1$), με τιμές που κυμαίνονται από 0 έως 4.

Σε 39 (53,4%) περιπτώσεις, δράστης είναι ο πρώην σύζυγος/σύντροφος και σε 26 (35,6%) ο σύζυγος/σύντροφος. Σε ό,τι αφορά τους τύπους βίας, υπήρχε τεράστια ποικιλία δυνατών συνδυασμών. Την υψηλότερη συχνότητα εμφάνισε ο συνδυασμός σωματικής και ψυχολογικής βίας σε 26 (35,6%) περιπτώσεις και η ψυχολογική βία σε 15 (20,5%). Ο συνδυασμός σωματικής, ψυχολογικής και σεξουαλικής βίας εμφανίστηκε σε 9 (12,3%) περιπτώσεις. Τα κείμενά τους φυλούσαν 50 (68,5%) από τις γυναίκες στο Συμβουλευτικό Κέντρο και 18 (24,7%) στο σπίτι, με τέτοιο τρόπο ώστε ο δράστης να μην έχει πρόσβαση σε αυτά.

Από τις ωφελούμενες της Πορτογαλίας, 56 (76,7%) συμμετείχαν σε ομαδικές παρεμβάσεις και 17 (23,3%) σε ατομικές. Ο μέσος αριθμός αυτοβιογραφικών συναντήσεων στις οποίες συμμετείχαν ήταν 6,75 ($s = 0,88$), με τιμές που κυμαίνονταν από 4 έως 9.

Χαρακτηριστικά των ωφελούμενων στην Ελλάδα

Από τις 80 ελληνίδες ωφελούμενες, ηλικίας από 18 έως 79 ετών, τα επικρατέστερα εκπαιδευτικά επίπεδα ήταν οι απόφοιτες Λυκείου και οι κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ ή άλλου ισοδύναμου τίτλου, κατηγορίες που περιλάμβαναν από 20 άτομα (25%) καθεμία. Σχετικά με την επαγγελματική τους κατάσταση, επισημαίνεται ότι 23 (28,7%) ήταν απασχολούμενες και 36 (45%) άνεργες. Ως προς την οικογενειακή κατάσταση, 32 (40,5%) ήταν σε διάσταση, 10 (12,7%) διαζευγμένες, 25 (31,6%) παντρεμένες και 9 (11,4%) ανύπαντρες. Σε ό,τι αφορά τον αριθμό των παιδιών, ο μέσος όρος ήταν 1,57 ($s=1$), με τιμές που κυμαίνονται από 0 έως 4.

Σε σχέση με τη θυματοποίηση των γυναικών στην Ελλάδα, δράστης είναι συνήθως ο πρώην σύζυγος/σύντροφος σε 47 (58,8%) από τις περιπτώσεις και σύζυγος/σύντροφος σε 23 (28,8%). Σχετικά με τους τύπους βίας, από τις 79 γυναίκες που απάντησαν αυτή την ερώτηση, όλες τους είχαν υποστεί ψυχολογική βία, 51 (64,6%) σωματική, 25 (31,6%) σεξουαλική βία και 43 (54,4%) οικονομική βία. Ως προς τους συνδυασμούς των τύπων, αξίζει να σημειώσουμε ότι 11 γυναίκες (13,9%) είχαν υποστεί όλες τις μορφές βίας, ενώ μόνο 9 (11,4%) είχαν εκτεθεί σε μία μόνο μορφή, η οποία ήταν για όλες η ψυχολογική βία. Από τις 32 γυναίκες που ανέφεραν δύο τύπους βίας, η ψυχολογική βία συνυπήρχε με σωματική για 18 γυναίκες (22,8%), με σεξουαλική βία για 3 (3,8%) και με οικονομική βία για 11 γυναίκες (13,9%). Από τις 27 γυναίκες που ανέφεραν τρεις τύπους βίας, η ψυχολογική βία συνυπήρχε με σωματική και οικονομική βία για 16 γυναίκες (20,3%), με σωματική και σεξουαλική βία για 6 γυναίκες (7,6%) και με σεξουαλική και οικονομική βία για 5 γυναίκες (6,3%).

Τα κείμενά τους φυλούσαν 51 (64,6%) γυναίκες στο Συμβουλευτικό Κέντρο και 24 (30,4%) στο σπίτι, με την πλειονότητά τους (74 γυναίκες, 93,7%) να δηλώνει ότι ο δράστης δεν είχε πρόσβαση στα κείμενά τους.

Από τις ωφελούμενες της Ελλάδας, 50 (62,5%) συμμετείχαν σε ατομικές παρεμβάσεις και 30 (37,5%) σε ομαδικές παρεμβάσεις (αν και για δύο από αυτές οι τελευταίες συναντήσεις έγιναν ατομικά, για πρακτικούς λόγους). Σε ό,τι αφορά τις γυναίκες που ολοκλήρωσαν τις αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις, ο μέσος όρος αυτοβιογραφικών συναντήσεων στις οποίες συμμετείχαν οι γυναίκες που ολοκλήρωσαν τις παρεμβάσεις ήταν 9,28 ($s = 2,27$), με τιμές που κυμαίνονταν από 5 έως 13.

Χαρακτηριστικά των ωφελούμενων στην Ιταλία

Από τις 30 ωφελούμενες, ηλικίας 18-69, τα επικρατέστερα εκπαιδευτικά επίπεδα ήταν οι απόφοιτες Λυκείου για 13 (43,3%) και οι απόφοιτες Γυμνασίου για 12 (40%) γυναίκες. Σχετικά με την επαγγελματική τους κατάσταση, επισημαίνουμε ότι 6 (20%) ήταν απασχολούμενες και 19 (63,3%) άνεργες. Όσο για την οικογενειακή κατάσταση, 11 (36,7%) ήταν παντρεμένες, 8 (26,7%) ήταν σε διάσταση και 5 (16,7%) διαζευγμένες. Ως προς τον αριθμό των παιδιών, ο μέσος όρος ήταν 1,75 ($s = 0,84$), με τιμές που κυμαίνονται από 0 έως 4.

Σε ό,τι αφορά τη θυματοποίηση, δράστης ήταν ο πρώην σύζυγος/σύντροφος σε 14 (46,7%) περιπτώσεις και ο σύζυγος/σύντροφος σε 10 (33,3%). Ως προς τις μορφές βίας, η υψηλότερη συχνότητα εμφανίστηκε στο συνδυασμό σωματικής, ψυχολογικής και οικονομικής βίας σε 8 (26,7%) γυναίκες. Σχεδόν όλες (22 γυναίκες, 73,3%) φυλούσαν τα γραπτά τους στον ξενώνα, και μόνο 4 (13,3%) στο σπίτι, και 25 (83,3%) από αυτές ανέφεραν ότι ο δράστης δεν είχε πρόσβαση σε αυτά.

Οι αυτοβιογραφικές παρεμβάσεις έγιναν σε ομάδα και για τις 30 ωφελούμενες (100%) και όλες τους συμμετείχαν σε 6 αυτοβιογραφικές συναντήσεις. Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι οι περισσότερες ήταν Ιταλίδες και ορισμένες ήταν ξένες.

Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων

Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων έγινε στη βάση διαφόρων κριτηρίων και δεικτών, τα οποία επιλέχθηκαν ανάλογα με τη δυνατότητά τους να παρέχουν μετρήσεις για διαστάσεις που θεωρούνται ότι σχετίζονται με τη δυνατότητα προσαρμογής των θυμάτων έμφυλης βίας, δηλαδή των ωφελούμενων από την παρέμβαση ΓΜΣ. Η ομάδα του προγράμματος αποδέχθηκε από την αρχή τη μεθοδολογική αναγκαιότητα να συνδυαστούν ποσοτικές και ποιοτικές μέθοδοι και, για αυτό, χρησιμοποίησε σταθμισμένα εργαλεία και μη σταθμισμένα ερωτηματολόγια που δημιουργήθηκαν ειδικά για την αξιολόγηση της παρέμβασης ΓΜΣ. Στη συνέχεια παρουσιάζονται συνοπτικά κάποια από τα ευρήματα που προέκυψαν από τη σύγκριση μετρήσεων που έγιναν πριν και μετά τις παρεμβάσεις. Στην περίπτωση των σταθμισμένων κλιμάκων, συγκρίνονται οι μέσοι όροι των μετρήσεων πριν-μετά. Όσον αφορά τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά των εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν με τις συμμετέχουσες της συγκεκριμένης παρέμβασης, και συγκεκριμένα την αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής των κλιμάκων και υποκλιμάκων τους, οι δείκτες Cronbach's alpha που προέκυψαν κυμαίνονται από 0,89 έως 0,90 για την κλίμακα αυτεπάρκειας (GSE) και από 0,63 έως 0,94 για την *Κλίμακα Μέτρησης της Πρωτοβουλίας Προσωπικής Ανάπτυξης* (PGIS-II), εκ των οποίων μόνο δύο τιμές (0,63 και 0,66) είναι μη αποδεκτές. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν μέσω των υπόλοιπων εργαλείων όσον αφορά τις προσδοκίες και τα οφέλη που πιστεύουν ότι αποκόμισαν οι συμμετέχουσες, αναλύθηκαν μέσω περιγραφικής στατιστικής.

Κύρια Ευρήματα και Συμπεράσματα

Καθώς η παρέμβαση σχεδιάστηκε στη βάση των προσδοκιών που δημιουργήθηκαν από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση για τα πιθανά οφέλη από

τη χρήση της αυτοβιογραφικής γραφής, μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης, προκύπτει το προφανές ερώτημα: Άξιζε τον κόπο;

Η απάντηση πρέπει βέβαια να δοθεί από τις συμμετέχουσες στην παρέμβαση, των οποίων τα δημογραφικά στοιχεία και το προφίλ της θυματοποίησης έχουν ήδη παρουσιαστεί. Μια πρώτη απάντηση δίνεται έμμεσα από το υψηλό επίπεδο συμμετοχής και την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τη στιγμή που αποφασίστηκε να αρχίσει η ανάλυση των δεδομένων για την αξιολόγηση της παρέμβασης, από τις 80 γυναίκες που είχαν αρχίσει την παρέμβαση στην Ελλάδα, σχεδόν το 66% την είχαν ολοκληρώσει (ενώ το 15% συνέχιζε τη διαδικασία και το 19% την είχε διακόψει). Στην Πορτογαλία ολοκλήρωσε την αυτοβιογραφική διαδικασία το 94% από τις 73 γυναίκες που την ξεκίνησαν και στην Ιταλία το 91% από τις 32 γυναίκες. Καθώς στις γυναίκες αυτές δεν είχε δοθεί κάποιο άλλο κίνητρο για να συμμετάσχουν στην παρέμβαση, πέρα από τις ίδιες τους τις προσδοκίες για το όφελος που μπορεί να αποκόμιζαν από τη συμμετοχή τους, και καθώς μπορούμε επίσης να συμπεράνουμε ότι οι αποχωρήσεις οφείλονταν σε περιορισμούς που σχετιζόνταν με τις συνθήκες της ζωής κάθε συμμετέχουσας και όχι με αδιαφορία απέναντι στο πρόγραμμα, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι τα υψηλά ποσοστά συμμετοχής και ολοκλήρωσης του προγράμματος μπορούν να θεωρηθούν ως ένας δείκτης της υποκειμενικής αίσθησης αποτελεσματικότητας που είχαν οι γυναίκες.

Σχετικά με το επίπεδο συμμετοχής και ολοκλήρωσης του προγράμματος ίσως είναι χρήσιμο να προσθέσουμε ότι δεν αποκλείεται να επηρεάζεται από τις προσδοκίες που δημιουργούνται αρχικά στις γυναίκες για την παρέμβαση, ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο την παρουσιάζουν οι επαγγελματίες που έχουν αναλάβει την υλοποίησή του. Ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάστηκε ίσως οδήγησε τις γυναίκες να το θεωρήσουν ως μια ευκαιρία να μπορέσουν να αλλάξουν ή να βρουν έναν καινούργιο δρόμο στη ζωή τους μέσω της προσωπικής τους ανάπτυξης και/ή ως μια ευκαιρία να μπορέσουν να αποφορτιστούν και να διαχειριστούν τα αρνητικά τους συναισθήματα καθώς και ως μια δυνατότητα να αυξήσουν την αυτογνωσία τους. Πιο συγκεκριμένα, η

«γραφή» αναμενόταν να αποτελέσει μια ευκαιρία έκφρασης των απόψεών τους για τη ζωή γενικά, για την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμησή τους, για τους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων τους αλλά και των συναισθημάτων τους. Επιπλέον, όσον αφορά τις προσδοκίες τους, οι ίδιες οι γυναίκες έδωσαν ιδιαίτερα υψηλές αξιολογήσεις όταν τους ζητήθηκε, στη βάση μιας κλίμακας 0–10, να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως «να γνωρίσω καλύτερα τον εαυτό μου», «να εκτονώσω τα αρνητικά μου αισθήματα», «να αφιερώσω χρόνο στον εαυτό μου».

Οι αναλύσεις, τα αποτελέσματα των οποίων συνοψίζονται παρακάτω, βασίστηκαν στα δεδομένα που συλλέχθηκαν από 67 κακοποιημένες γυναίκες στην Πορτογαλία, 53 στην Ελλάδα και 30 στην Ιταλία.

Ο πρώτος από τους ποσοτικούς δείκτες που χρησιμοποιήθηκαν προκειμένου να αξιολογηθεί η επίδραση της παρέμβασης μέσω σύγκρισης των δύο μετρήσεων που διεξήχθησαν πριν και μετά την υλοποίησή της είναι η αυτοαξιολογούμενη αυτεπάρκεια. Η *Αυτεπάρκεια* (GSE) αναφέρεται στις υποκειμενικές πεποιθήσεις των συμμετεχουσών σχετικά με την ικανότητά τους να σχεδιάζουν και να οργανώνουν τις απαραίτητες ενέργειες που απαιτούνται για να ξεπεράσουν μια κατάσταση στην οποία βρίσκονται, αποκτώντας κατά συνέπεια μια ισχυρή κινητήρια δύναμη (Bandura, 1997). Οι συγκρίσεις των δύο μετρήσεων πριν-μετά αυτού του δείκτη, με t-test κατά ζεύγη, έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για όλες τις ομάδες των ωφελούμενων [$t(66) = -3,74$, $p < 0,001$ για την ομάδα της Πορτογαλίας, $t(52) = -3,61$, $p = 0,001$ για την ομάδα της Ελλάδας και $t(29) = -2,56$, $p < 0,005$ για την ομάδα της Ιταλίας].

Όσον αφορά τον δεύτερο ποσοτικό δείκτη, ως πρωτοβουλία προσωπικής ανάπτυξης θεωρείται η ενεργή και σκόπιμη προσπάθεια αλλαγής και ανάπτυξης του εαυτού ως ατόμου, δηλαδή ο βαθμός στον οποίο κάποιο άτομο επιδιώκει ενεργά εκείνες τις προκλήσεις που την/τον κάνουν να μετασχηματιστεί στο άτομο που θα επιθυμούσε να είναι (Robitschek, 1998). Ο συγκεκριμένος δείκτης αποτελείται από πέντε υποκλίμακες. Όσον αφορά στον

συνολικό δείκτη για την πρωτοβουλία προσωπικής ανάπτυξης (PGI-II), οι συγκρίσεις των τιμών πριν-μετά, με κατά ζεύγη t-tests, έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για δύο από τις τρεις ομάδες, και συγκεκριμένα για την ομάδα της Πορτογαλίας [$t(65) = -3,56, p=0,001$] και της Ελλάδας [$t(51) = -3,42, p=0,001$]. Από την ανάλυση των πριν-μετά τιμών στις υποκλίμακες του δείκτη, μέσω t-test κατά ζεύγη, φάνηκε ότι οι δύο μετρήσεις διέφεραν σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο στην υποκλίμακα *Ετοιμότητα για Αλλαγή* στην ομάδα της Ελλάδας [$t(51) = -3,42, p=0,001$] και της Ιταλίας [$t(29) = -1,76, p<0,01$]. Το ίδιο συνέβαινε στις μετρήσεις της υποκλίμακας *Δυνατότητα Σχεδιασμού* –της αλλαγής– στην ομάδα της Πορτογαλίας [$t(65) = -3,50, p=0,001$] και της Ελλάδας [$t(51) = -2,65, p<0,05$]. Στην υποκλίμακα *Χρήση Πόρων* –ικανότητα χρησιμοποίησης πόρων ώστε να πραγματοποιηθεί η αλλαγή– στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν στις συγκρίσεις των μετρήσεων πριν-μετά την παρέμβαση της ομάδας της Πορτογαλίας [$t(65) = -3,62, p=0,001$] και της Ιταλίας [$t(29) = -1,95, p<0,01$]. Τέλος, στην υποκλίμακα *Σκόπιμη Συμπεριφορά* στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν στις μετρήσεις της ομάδας της Πορτογαλίας [$t(65) = -2,81, p=0,05$] και της Ελλάδας [$t(51) = -2,79, p<0,01$].

Αξίζει να αναφέρουμε ότι σε όλες τις συγκρίσεις όπου η διαφορά έφτασε σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο, οι διαφορές ανάμεσα στις τιμές πριν-μετά ήταν προς την κατεύθυνση που προέβλεπε η αρχική υπόθεση, δηλαδή οι τιμές μετά την παρέμβαση ήταν πάντα υψηλότερες από τις τιμές πριν από αυτήν. Επιπλέον, η ίδια τάση παρατηρήθηκε και στις συγκρίσεις που η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Υψηλή ήταν και η υποκειμενική αξιολόγηση των συμμετεχουσών για τα οφέλη που αποκόμισαν από την παρέμβαση. Οι περισσότερες γυναίκες και στις τρεις χώρες θεώρησαν την παρέμβαση σημαντική για τις ίδιες επειδή ήταν δημιουργική, ενίσχυσε την αυτογνωσία τους, τις παρακίνησε να θέσουν νέους στόχους, τους έδωσε τη δυνατότητα να «διερευνήσουν» τον εαυτό τους και ήταν απελευθερωτική. Επίσης, οι περισσότερες γυναίκες εκτίμησαν ότι η παρέμβαση αυτοβιογραφικής γραφής τις βοήθησε να εκτονώσουν συναισθήματα και να

αναλύσουν συγκεκριμένα γεγονότα αποδίδοντάς τους νέο νόημα. Η αξιολόγηση τους, σε μια κλίμακα 0-10, για την έκταση στην οποία θεωρούν ότι η παρέμβαση τις βοήθησε σε διάφορους τομείς όπως «να γνωρίσω καλύτερα τον εαυτό μου», «να εκτονώσω τα αρνητικά μου αισθήματα», «να αφιερώσω χρόνο στον εαυτό μου» ήταν επίσης ιδιαίτερα υψηλή.

Από το άθροισμα των τιμών (min. = 0 max. = 110) που κάθε συμμετέχουσα έδωσε σε όλες τις ερωτήσεις (N = 11) υπολογίστηκε μια συνολική μέση τιμή για ολόκληρη την ομάδα. Οι μέσοι όροι για την ομάδα της Πορτογαλίας (N = 67) ήταν 90,69 (s = 17,08), για την ομάδα της Ελλάδας (N = 52) ήταν 93,96 (s = 16,69) και, τέλος, για την ομάδα της Ιταλίας (N = 30) ήταν 87 (s = 19,31), τιμές που φανερώνουν εξαιρετικά υψηλή βαθμολογία ως προς τα υποκειμενικά προσλαμβανόμενα οφέλη.

Εκείνα που οι γυναίκες θεώρησαν ως τα πιο επωφελή στις παρεμβάσεις ήταν η δυνατότητα να μοιραστούν τα κείμενα και τα συναισθήματά τους με άλλες γυναίκες, χαρακτηριστικό που φαίνεται να λειτουργούσε ως αλληλοβοήθεια, η προαγωγή της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησής τους, καθώς και η ευκαιρία να γράψουν ή να ζωγραφίσουν κατά τη διάρκεια των αυτοβιογραφικών δραστηριοτήτων. Διαπιστώσαμε επίσης ότι υπήρχε μεγάλη ποικιλία στις επιλογές των γυναικών όσον αφορά στη δραστηριότητα που τους άρεσε περισσότερο από όλες: αυτές που αναφέρθηκαν συχνότερα ήταν το αυτοβιογραφικό σπινάλ, η προβολή στο μέλλον, η διαδικασία της γραφής, η αποκάλυψη των συναισθημάτων τους, το να μοιράζονται τα κείμενά τους με άλλες γυναίκες, το «Ποια είσαι;» και το Αρχιπέλαγος.

Τα ευρήματα φαίνεται να στηρίζουν την άποψη ότι μεγάλος αριθμός συμμετεχουσών ωφελήθηκαν από την παρέμβαση ΓΠΣ, καθώς αποκόμισαν οφέλη που προάγουν τη συναισθηματική τους ευεξία, ενισχύοντας την αίσθηση αυτεπάρκειάς τους και την πρωτοβουλία τους για προσωπική ανάπτυξη. Τα συγκεκριμένα ευρήματα είναι σύμφωνα με τις επιδράσεις της αυτοβιογραφικής γραφής στην προαγωγή της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας, όπως αυτές

περιγράφονται στη σχετική βιβλιογραφία [Allard, Andersson & Conley (2008); Bakie & Wilhelm (2005); Demetrio (1996); Demetrio & Borgonovi (2007); Greco, et al. (2012 a και b); Lepore & Smyth (2002); Pennebaker (1997, 2004); Pennebaker & Chung (2011); Sloan & Marx (2004)].

Από μεθοδολογική άποψη, υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που χρειάζεται να ληφθούν υπόψη κατά την εξέταση των συγκεκριμένων δεδομένων αλλά και κατά την ερμηνεία των ευρημάτων που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Οι βασικότεροι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη είναι οι διαφορές που, αναπόφευκτα, υπάρχουν μεταξύ των γυναικών που αποτελούν την ομάδα παρέμβασης, όπου εμφανίζεται αξιοσημείωτη διακύμανση όχι μόνο από χώρα σε χώρα αλλά και εντός της ίδιας χώρας. Για να αναφέρουμε μόνο μερικές πλευρές, οι συμμετέχουσες διέφεραν –φυσικά- ως προς τους τύπους, τη βαρύτητα και τη διάρκεια της κακοποίησης που είχαν υποστεί, ως προς τη σχέση τους με τον δράστη ή τους δράστες ενώ διέφεραν, επίσης, και ως προς τις συνθήκες ζωής τους αλλά και ως προς το στάδιο απεμπλοκής από τη βίαιη σχέση. Όλα τα παραπάνω καθιστούν αδύνατη όχι μόνο την εξομοίωση των ομάδων παρέμβασης αλλά και τη χρήση ομάδων ελέγχου ενώ, επιπρόσθετα, θέτουν αυστηρούς περιορισμούς και σοβαρά εμπόδια στη δυνατότητα διατήρησης σταθερών συνθηκών για τη διεξαγωγή των διαφορετικών παρεμβάσεων. Ως εκ τούτου, η δυνατότητα συγκρίσεων μεταξύ των ομάδων είναι αδύνατη ενώ οι δυνατές συγκρίσεις εντός της ομάδας κάθε χώρας είναι πολύ περιορισμένες.

Από την άλλη πλευρά, αν εξετάσουμε την παρέμβαση όπως υλοποιήθηκε στην πραγματικότητα, παραμερίζοντας προς στιγμήν τις μεθοδολογικές «παραβιάσεις» της και δίνοντας μεγαλύτερη βαρύτητα στις συνθήκες ζωής των συμμετεχουσών και στις συνθήκες παροχής υπηρεσιών των αντίστοιχων φορέων στήριξης, εκείνο που εκ πρώτης όψεως φαίνεται ως περιορισμός μπορεί να μετατραπεί σε πλεονέκτημα. Με άλλα λόγια, η ευέλικτη δομή της παρέμβασης αφενός και το γεγονός ότι δεν πραγματοποιούνται συγκρίσεις μεταξύ χωρών αλλά μόνο συγκρίσεις των μετρήσεων της ίδιας ομάδας πριν-μετά την

παρέμβαση, παρέχει στην παρέμβαση υψηλό βαθμό προσαρμοστικότητας, γεγονός που αυξάνει την πιθανότητα υλοποίησής της με στοιχειωδώς ελεγχόμενο τρόπο. Αυτό επιβεβαιώνεται και από το γεγονός ότι η μέθοδος εφαρμόστηκε ικανοποιητικά σε τρεις χώρες με γυναίκες από διαφορετικό γεωγραφικό και πολιτισμικό πλαίσιο, λαμβάνοντας μάλιστα δεδομένα που δείχνουν στατιστικά σημαντική αύξηση των μετρήσεων μετά την παρέμβαση και για τους δύο ποσοτικούς δείκτες που χρησιμοποιήθηκαν: την αίσθηση αυτεπάρκειας και την πρωτοβουλία προσωπικής ανάπτυξης. Το ίδιο φαίνεται και από τις απαντήσεις των συμμετεχουσών που υποδεικνύουν ότι από την πρώτη στιγμή θεώρησαν την παρέμβαση ενδιαφέρουσα και σημαντική. Και από τα οφέλη όμως που, εκ των υστέρων, αναφέρουν ότι αποκόμισαν φαίνεται ότι η παρέμβαση εκπλήρωσε τις προσδοκίες που τους είχε αρχικά δημιουργήσει.

Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης, επομένως, παρέχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η παρέμβαση της αυτοβιογραφικής γραφής φαίνεται να είναι ένα αποτελεσματικό μέσο στήριξης και συναισθηματικής εκτόνωσης των συμμετεχουσών καθώς ενισχύει την πίστη τους στην ικανότητά τους να ξεπερνάνε δύσκολες καταστάσεις, όπως αυτές που συνδέονται με την κακοποίησή τους.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Allard, C. B., Freyd, J. J. & Momiyama, T. (2004, July). *Exploring the Potential of Pennebaker's Writing Paradigm on Betrayal Trauma Sequelae*. Poster presented at the 112th Annual Convention of the American Psychological Association Honolulu, Hawaii.
- Baikie, K. A. & McIlwain, D. (2008). Who does expressive writing work for? Examination of alexithymia, splitting, and repressive coping style as moderators of the expressive writing paradigm. *British Journal of Health Psychology*, 13, 61–66.
- Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. NY: Freeman.
- Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

- Demetrio, D. & Borgonovi, C. (2007). Teaching to Remember Ourselves: The Autobiographical Methodology. In L. L'Abate (Ed.) *Low-Cost Approaches to Promote Physical and Mental Health* (Ch. 12, pp 251-270). New York: Springer.
- Greco, M.M., Portis, L., Sabatino, L., Stievano, A., & Rocco, G. (2012, June, a). *Beyond the silence: Listen to the stories of abuse and violence survivors*. In G. Graffigna, J. M. Morse, & A. C. Bosio (Eds). *Engaging People in Health Promotion & Well Being New opportunities and challenges for qualitative research*. Proceedings of the 2nd Global Congress for Qualitative Health Research (pp. 90-91). Milan (Italy).
- Greco, M.M., Sabatino, L., Portis, L., Stievano A., & Rocco, G. (2012, June, b). *Learning to listen to the silence: Narrative based educations and competencies in caring for women victims of violence*. In 4th International Nurse Education Conference - Changing the Landscape for Nursing and Healthcare Education, Evidenced -based Innovation, Policy and Practice. Conference Proceedings. Baltimore, MD (USA).
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). *Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes*. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195-213). Washington, DC: Hemisphere.
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (2002). *Writing cure: How expressive writing promotes health and emotional wellbeing*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8 (3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, Therapies, and Taxpayers: On the Complexities of the Expressive Writing Paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 138-142.
- Pennebaker, J. W. & Chung, C. K. (2011). Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health (Chap. 18, pp. 417-437). In H. S. Friedman (Ed.). *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 183-198.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 31, 197-210.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. (2012). Development and Psychometric Evaluation of the Personal Growth Initiative Scale – II. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 2, 274-287. doi: 10.1037/a0027310.

- Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is Perceived Self-Efficacy a Universal Construct? Psychometric Findings from 25 Countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (3). 242–251. doi: 10.1027//1015-5759.18.3.242
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 121–137.

Από τη σκοπιά των επαγγελματιών

Ιταλία

Irene Agnello, Chiara Scipioni, Valentina Sciagura e Giusy Coronato

Η υλοποίηση αυτού του προγράμματος ήταν συναρπαστική και συγχρόνως γεμάτη δυσκολίες. Οι επαγγελματίες που συμμετείχαμε χρειάστηκε να πιεστούμε πολύ για να βρούμε τον απαραίτητο διαθέσιμο χρόνο και τους κατάλληλους χώρους. Κατά το χρονικό διάστημα που βρίσκονταν στον ξενώνα οι γυναίκες περνούσαν από φάσεις παθητικότητας και αδράνειας σε φάσεις πλήρους συμμετοχής. Τόσο εμείς, οι συντονίστριες, όσο και οι γυναίκες έπρεπε να αναμετρηθούμε –και να υπερνικήσουμε- την αντίσταση στη συμμετοχή που αρχικά εκδήλωναν αυτές οι γυναίκες, οι οποίες ήταν υπερβολικά αποθαρρυσμένες, και στη συνέχεια ήταν απαραίτητο να αναπροσαρμόζουμε διαρκώς το πρόγραμμά μας και να αλλάζουμε τις ημερομηνίες για να ανταποκρίνονται στις ανάγκες όλων των συμμετεχουσών.

Παρ' όλα αυτά, όλες οι γυναίκες που συμμετείχαν χρησιμοποίησαν τα εργαστήρια για να εκφράσουν, μέσω της γραφής, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις που γεννιούνταν μέσα τους, με άλλες μορφές από τον προφορικό λόγο. Ξεκινούσαμε με την ιστορία τους ονόματός τους, και αυτό ήταν κάτι που επέτρεπε σε κάθε γυναίκα να κοιτάξει τη ζωή της με έναν τρόπο που δεν επηρεαζόταν από τη βία που την είχε οδηγήσει στον ξενώνα.

Ακολουθήσαμε από την αρχή την ιστορία τους, που τις είχε οδηγήσει στο Κέντρο, και πολλές γέλασαν και έγιναν ξανά παιδιά όταν τους ζητήθηκε να ζωγραφίσουν, να αναπαραστήσουν την εσωτερική τους δύναμη και την

ταυτότητά τους, να περιγράψουν το μονοπάτι που τις είχε οδηγήσει στο Κέντρο και να εκφράσουν τις προτιμήσεις τους. Η πρόταση να φέρουν ένα κείμενο, ένα τραγούδι, ένα ποίημα, μια ζωγραφιά που αγαπούσαν τους άρεσε πολύ και επέτρεψε σε πολλές από αυτές να φανερώσουν τον εαυτό τους και να μοιραστούν με τις υπόλοιπες τα πάθη τους και τα πράγματα που τους αρέσουν.

Η εμπειρία του να αφιερώνουν χρόνο στον εαυτό τους και στο γράψιμο ήταν πολύ θετική για όλες τις γυναίκες και προσέξαμε ότι η συμμετοχή τους στα αυτοβιογραφικά εργαστήρια ήταν για καθεμιά τους ένας τρόπος ενδυνάμωσης της ταυτότητάς τους, ένας τρόπος να ξαναχαράξουν, με τον δικό τους τρόπο, το μονοπάτι της απόδρασης από τη βίαιη σχέση τους. Το εργαστήριο κατάφερε να φέρει στο φως, σε καθεμιά τους, δημιουργικές πλευρές και όψεις με σημαντικό δυναμικό.

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, βιώσαμε προσωπικά τα αποτελέσματα και τις εμπειρίες ζωής που αναδύονται από τη χρήση της αυτοβιογραφικής γραφής. Μετά από το εργαστήριο στο Ανγκιάρι, τον Ιούνιο του 2013, όπου εκτεθήκαμε για πρώτη φορά στο εργαλείο της αυτοβιογραφίας, θεωρήσαμε ότι άξιζε να επιχειρήσουμε να αποκτήσουμε μια βαθύτερη κατανόηση της «γραφής για τον εαυτό», ώστε να παραμείνουμε στο πλαίσιο της μεθόδου που θέλει να ξεκινάμε από τον εαυτό, της οποίας οι ρίζες της ανάγονται στη φεμινιστική πρακτική που εξακολουθούμε να χρησιμοποιούμε ακόμα και σήμερα στα Κέντρα κατά της βίας. «Γράφοντας μετά τη σιωπή»: η φράση αυτή επαναλαμβανόταν συχνά κατά τη διάρκεια όλης της εμπειρίας, κάθε συνάντηση οδηγούσε στην επανεπεξεργασία κάποιου στοιχείου, κάποιας ιδέας, κάποιας σκέψης που «μπορούσες να την πάρεις μαζί σου». Όλα αυτά ενισχύονταν από τη δύναμη της ομάδας, η οποία διασφαλιζόταν από σύντομους αλλά θεμελιώδεις κανόνες: να είμαστε και να νιώθουμε ελεύθερες να επιλέξουμε αν θα μοιραστούμε με την ομάδα ή όχι, να μην είμαστε επικριτικές γνωρίζοντας ότι κι εμείς με τη σειρά μας δεν θα κριθούμε. Κάθε συνάντηση έδινε στην ομάδα τη δυνατότητα να αναπτυχθεί παραπάνω και δημιουργήθηκε ένα αόρατος, άρρητος δεσμός, φτιαγμένος από ματιές, ευχαριστίες, χαμόγελα, δάκρυα. Ήδη από το εργαστήριο

είχαμε καταλάβει το βαθμό στον οποίο μπορεί να φανεί χρήσιμο το εργαλείο αυτό στα Κέντρα κατά της βίας. Ένα επιπλέον εργαλείο.

Ξεκινώντας από τα συναισθήματα, τις δυσκολίες και τους στοχασμούς που προέκυψαν από την προσωπική μας εμπειρία, μπορέσαμε στη συνέχεια να φροντίσουμε ώστε η εμβάθυνση των παρεμβάσεων να είναι κατάλληλα υπολογισμένη για την ομάδα των γυναικών που παρακολουθούσαν το εργαστήριο αυτοβιογραφικής γραφής. Σίγουρα δεν ήταν εύκολο να εξηγήσουμε σε καθεμιά τους το πρόγραμμα σε όλες του τις διαστάσεις. Διαπιστώσαμε ωστόσο ότι όλες οι γυναίκες είχαν περιέργεια και ήταν έτοιμες να δοκιμάσουν. Η μεγαλύτερη δυσκολία ήταν ότι τα έντυπα για τις δραστηριότητες του εργαστηρίου δεν υπήρχαν διαθέσιμα σε διάφορες γλώσσες: οι συμμετέχουσες καταλάβαιναν όλες αρκετά καλά ιταλικά, όχι όμως τόσο καλά ώστε να αντιλαμβάνονται όλα τα βήματα μιας δραστηριότητας ή όλες τις αποχρώσεις του νοήματος που περιείχαν κάποιες ασκήσεις. Γι' αυτό, ήταν απαραίτητο να παρεμβαίνουμε και όλες συμφωνήσαμε ότι αυτό δεν ήταν βοηθητικό σε μια τόσο ευαίσθητη φάση όπου χρειάζεται να δημιουργηθεί οικειότητα, δυνατότητα αναστοχασμού και ένας βαθύτερος ιδιωτικός χώρος, που όλα τους είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αυτοβιογραφία. Αυτό ήταν το μοναδικό μικρό εμπόδιο αυτής της απρόσμενης εμπειρίας: η δύναμη κάθε γυναίκας, η εμπιστοσύνη που έδειξαν, η επιθυμία να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Καθεμιά τους βρήκε το θάρρος να σταθεί, να στοχαστεί, να γράψει για τον εαυτό της, τα συναισθήματα, τους φόβους και, πάνω απ' όλα, τις ελπίδες της. Αυτή ήταν η λέξη κλειδί σε όλες μας τις συναντήσεις.

Από την δική μας άμεση εμπειρία που είχαμε και αργότερα από την εμπειρία με τις γυναίκες στο Κέντρο, συμφωνήσαμε ότι η αυτοβιογραφική γραφή είναι αναμφίβολα ένα χρήσιμο εργαλείο που μπορεί να ενταχθεί στις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στα Κέντρα κατά της βίας. Οι επαγγελματίες χρειάζονται βέβαια εκπαίδευση και πρέπει να αποκτήσουν συγκεκριμένες δεξιότητες για να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν αυτό το εργαλείο σε αυτοβιογραφικά εργαστήρια για κακοποιημένες γυναίκες (φιλοξενούμενες σε ξενώνες, πρώην

φιλοξενούμενες και γυναίκες που καταφεύγουν στα Κέντρα). Μία από τις συμβούλους που συμμετείχαν στην όμορφη αυτή εμπειρία αναφέρει τα εξής:

Λίγο-λίγο, ξαναβρήκα την απόλαυση να γράφω, να γράφω για τον εαυτό μου, να γράφω για να μπορώ να διαβάσω για τον εαυτό μου, έναν νέο τρόπο να αφιερώνω χρόνο στον εαυτό μου. Η αρχική εμπειρία της εκπαίδευσης ήταν σημαντική. Ήταν μια έντονη και συναρπαστική εμπειρία, αλλά εξακολουθούσα να έχω μυριάδες αμφιβολίες... Ένιωθα ότι οι ημέρες εκείνες δεν μου ήταν αρκετές, δεν ήμουν έτοιμη να οργανώσω και να συντονίσω ένα εργαστήριο αυτοβιογραφικής γραφής, αλλά ήθελα πολύ να προχωρήσω. Οι άλλες επαγγελματίες με τις οποίες συνεργαζόμουν είχαν πολλές απορίες καθώς δεν είχαν την τύχη, όπως εγώ, να εκπαιδευτούν και να αποκτήσουν προσωπική εμπειρία στη χρήση της αυτοβιογραφικής γραφής... κάποιες στιγμές αυτό με έκανε να νιώθω μόνη, διαφορετική από τις άλλες... Νομίζω ότι όλες οι σύμβουλοι που δουλεύουν στο χώρο πρέπει να αποκτήσουν αυτή την εμπειρία και να την αξιοποιήσουν για τις γυναίκες που έρχονται στα Κέντρα μας. Μαζί με τις «συνεκπαιδευόμενες» μου που εργάζονται σε κέντρα καταπολέμησης της βίας, αποφασίσαμε να οργανώσουμε εργαστήρια για κακοποιημένες γυναίκες. Συντόνισα ένα εργαστήριο με γυναίκες που φιλοξενούνταν σε ένα Κέντρο κατά της βίας. Συμμετείχαν με ενθουσιασμό και επέλεξαν να μιλήσουν για τον εαυτό τους και να «διαβαστούν». Οι γυναίκες έγραψαν για οδυνηρά επεισόδια της ζωής τους, για αναμνήσεις που ανήκαν στο παρελθόν αλλά που ήρθαν στην επιφάνεια και απέκτησαν νέο νόημα, γεννώντας ελπίδα και προοπτικές για το μέλλον και την επιθυμία να αρχίσουν μια νέα ζωή. Λίγο-λίγο άρχισα να συνειδητοποιώ ότι η αυτοβιογραφική γραφή χρειαζόταν αυτή την ησυχία, για να δημιουργηθεί χώρος για τις αναμνήσεις, για λέξεις που θα μείνουν γραμμένες για πάντα και που θα τις κουβαλάς πάντα μαζί σου, στις σκέψεις σου, και συνειδητοποίησα επίσης ότι η ανάγνωση χρειάζεται χρόνο, αποδοχή, σεβασμό. Μερικές φορές αναρωτιέμαι, τα πήγα καλά στο συντονισμό του εργαστηρίου;!»

Ελλάδα

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζεται συνοπτικά η άποψη των συμβούλων για την επίδραση της αυτοβιογραφικής παρέμβασης στις κακοποιημένες γυναίκες:

Οι αυτοβιογραφικές δραστηριότητες φαίνεται να αποτελούν ένα μοναδικό μονοπάτι προς την **αυτογνωσία**. Μέσω των αυτοβιογραφικών δραστηριοτήτων

παρέχεται στις γυναίκες, ίσως για πρώτη φορά στη ζωή τους, η ευκαιρία να εστιάσουν αποκλειστικά στον εαυτό τους: να σκεφτούν, να γράψουν και να μιλήσουν για τον εαυτό τους και για τον τρόπο που βιώνουν τη ζωή τους. Καθώς ανταποκρίνονταν στην πρόσκληση να ανακαλέσουν τα θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, τις ξεχασμένες τους δεξιότητες, τις εσωτερικές δυνάμεις και τις επιθυμίες τους και να δούνε τον εαυτό τους μέσα από τα δικά τους μάτια, η **αυτοεκτίμησή** τους αυξήθηκε.

Συγχρόνως, δόθηκε στις γυναίκες τόσο ο πολύτιμος χώρος για να μιλήσουν για την κακοποίηση, σπάζοντας τη σιωπή τους, όσο και η απαραίτητη καθοδήγηση με τη βοήθεια της οποίας μπόρεσαν να διαχωρίσουν το πρόβλημα από το άτομο και να ανακατασκευάσουν την **αυτοεικόνα** τους. Πολλές εσφαλμένες αντιλήψεις τους σχετικά με την κακοποίηση που είχαν υποστεί «απορρίφθηκαν» και αντικαταστάθηκαν από τις ορθές, δηλαδή ότι «δεν είναι εκείνες υπεύθυνες για την κακοποίησή τους», «δεν φταίνε εκείνες», «ο πόνος που νιώθουν είναι μια φυσιολογική συναισθηματική αντίδραση στην καταπίεση που έχουν υποστεί», «κανείς δεν έχει το δικαίωμα να τις κακοποιεί και αν αυτό συμβεί δεν είναι επειδή το αξίζουν», «δεν είναι αβοήθητες» κ.λπ. Και αυτή η μεταστροφή τους επέτρεψε να απαλλαγούν από την ενοχή που ένιωθαν και να ανακτήσουν την **αυτοπεποίθησή** τους. Συνειδητοποίησαν ότι δεν είχαν υποεκτιμήσει μόνο τον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους, αλλά και το υποστηρικτικό δίκτυο γύρω τους, που μπορεί να τους προσφέρει κάποια βοήθεια.

Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, οι συμβουλευόμενες άρχισαν να αισθάνονται όλο και πιο **ενδυναμωμένες**. Δημιούργησαν κείμενα ή ζωγραφίες που ήταν πολύτιμα για τις ίδιες και για την πορεία της ζωής τους – παρελθοντική, παροντική και μελλοντική: δημιουργίες που έδωσαν νόημα σε όσα είχαν βιώσει και προοπτική σε όσα θέλουν να βιώσουν από εδώ και μπρος.

Το να είναι σε θέση να πάρουν τον έλεγχο του εαυτού τους σήμαινε πως είναι επίσης σε θέση να **ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους**.

Συνειδητοποιήσαν ότι είχαν το δικαίωμα να υπερασπιστούν τον εαυτό τους σαν άνθρωπο και να επιλέξουν να ζήσουν τη ζωή τους όπως εκείνες θέλουν. Άρχισαν να **θέτουν στόχους** για τη ζωή τους και να κάνουν σχέδια για το μέλλον λαμβάνοντας υπόψη μόνο τις δικές τους αποφάσεις και επιθυμίες.

Πορτογαλία

Οι φράσεις που ακολουθούν εκφράζουν την άποψη των Πορτογαλίδων επαγγελματιών σχετικά με την επίδραση των αυτοβιογραφικών παρεμβάσεων στις κακοποιημένες γυναίκες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, όπως τις κατέγραψαν οι επαγγελματίες στα τελικά ερωτηματολόγια αξιολόγησης που συμπλήρωσαν μετά την ολοκλήρωση της Φάσης Υλοποίησης.

Ana Lúcia Pestana (NAV Beja): «Η παρέμβαση είχε θετικό επίδραση στις ωφελούμενες που ένιωσαν να τις εκτιμούν από τη συμμετοχή τους στις συναντήσεις, για το χρόνο και την προσοχή που δόθηκε στις ιστορίες τους και για την ευκαιρία να τις ακούσουν χωρίς να τις κρίνουν. Όλα αυτά συνέβαλαν στη δημιουργία της αίσθησής τους ότι ωφελήθηκαν από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα».

Carla Batista (NAV Portalegre): «Η αυτοβιογραφική μέθοδος επέτρεψε στις ωφελούμενες να νιώσουν ότι τις εκτιμούν, ότι έχουν περισσότερη εξουσία πάνω στις αποφάσεις και τη ζωή τους. Μας παρείχε επίσης τη δυνατότητα να προσεγγίσουμε με δυναμικό τρόπο ορισμένα ζητήματα, κάτι που βοήθησε τις γυναίκες να καταλάβουν καλύτερα την «ταυτότητά» τους και να επαναπλαισιώσουν ορισμένα γεγονότα. Τέλος, το πρόγραμμα έδωσε στις ωφελούμενες τη δυνατότητα να «πάρουν μια γεύση» από τη γραφή ως τρόπο έκφρασης και ενίσχυσης θετικών αισθημάτων, απομακρύνοντάς τις από τις αρνητικές εμπειρίες, κάνοντάς τις πιο πρόθυμες για νέες εμπειρίες και πιο προσεκτικές ως προς την πραγματικότητα γύρω τους»

Diana Silva (GAVVD CooLabora - Covilhã): «Παρά το γεγονός ότι ορισμένες ασκήσεις μπορεί να ήταν επώδυνες, η αυτοβιογραφική μεθοδολογία είχε πολύ ισχυρή επίδραση στις κακοποιημένες, ειδικότερα στη διαδικασία αύξησης της αυτοεκτίμησής τους, της αντίληψης για τον εαυτό τους, της αυτεπίγνωσης τους, της προσωπικής τους ανάπτυξης και της ανανοηματοδότησης γεγονότων του παρελθόντος».

Isabel Lemos (NAV Aveiro): «Πιστεύω ότι η επίδραση είναι ιδιαίτερα θετική επειδή επιτρέπει στις γυναίκες να δουν τον εαυτό τους ως ένα άτομο με ικανότητες, να κατανοήσουν πολλές από τις εμπειρίες της ζωής τους και να τους αποδώσουν ένα διαφορετικό νόημα. Τις διευκολύνει ακόμα να κοιτάζουν το παρόν και το μέλλον με διαφορετικό τρόπο, τις βοηθάει να αγωνιστούν για τα όνειρα και τους στόχους τους, να εκτονώσουν ένα μέρος της οδύνης που έχει προκληθεί από την κακοποίηση που έχουν βιώσει και, κυρίως, να «συναντήσουν τον εαυτό τους», σαν άτομο και σαν γυναίκα».

Teresa Fernandes (NAV Bragança): «Όλες οι γυναίκες μου έδωσαν πολύ θετική ανατροφοδότηση για τις δραστηριότητες και τις συναντήσεις, αλλά ιδίως για τα ζητήματα που η καθεμία τους μπόρεσε να αντιμετωπίσει. Πιστεύω πως η επίδραση δεν είναι άμεση, επειδή χρειάζεται πρώτα οι ίδιες να καλλιεργήσουν ορισμένες δεξιότητες και μετά θα είναι σε θέση να τις εσωτερικεύσουν. Επομένως για την ώρα το κύριο αποτέλεσμα αφορά, μεταξύ άλλων, την συνειδητοποίηση ορισμένων σημαντικών γεγονότων, κάποια καθοδήγηση για τη ζωή τους, τα δυναμικά στις σχέσεις τους με τα άτομα του φιλικού και οικογενειακού τους κύκλου και τα σχέδια για τη ζωή τους».

ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΑΛΩΤΑ ΆΤΟΜΑ

Εισαγωγή

Duccio Demetrio

Η αυτοβιογραφική γραφή διαφέρει από τα άλλα είδη γραφής. Για να κατανοήσουμε αυτή τη διαφορά, είναι σημαντικό να θυμηθούμε το ρόλο που παίζει η γραφή στην πνευματική ανάπτυξη των ανθρώπων που γράφουν τακτικά, για προσωπικούς και επαγγελματικούς λόγους. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η γραφή ακολουθεί αφηγηματικά και γνωστικά πρότυπα που διαφέρουν κατά πολύ από αυτά που χρησιμοποιούνται στην προφορική επικοινωνία, εκτός κι αν η τελευταία είναι οργανωμένη σύμφωνα με τη φόρμα και τις στρατηγικές του γραπτού κειμένου. Όπως, για παράδειγμα, όταν απευθυνόμαστε σε κοινό, όχι αυτοσχεδιάζοντας, αλλά ακολουθώντας ένα λογικό νήμα, με στόχο να προσελκύσουμε το ακροατήριο, από το οποίο ζητάμε να γίνει «αναγνώστης/-ρια» των σκέψεών μας. Επιπλέον, όταν γράφουμε –συνήθως– δεν έχουμε «ευαισθησία» για το πλαίσιο, το ακροατήριο, τις διαθέσεις της στιγμής, όπως συμβαίνει σε μια συζήτηση ή μια λογομαχία με αλληπάλληλες διακοπές (οι τηλεοπτικές εκπομπές είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα): στις περιπτώσεις αυτές η αλληλεπίδραση υπακούει σε κανόνες επικοινωνίας που υπερβαίνουν αυτό που πραγματικά λέγεται (το κείμενο). Μπορούμε να παραβούμε κανόνες με τρόπους που θα ήταν ανεπίτρεπτοι σε ένα γραπτό κείμενο. Εξαιρέση αποτελούν ορισμένα πρωτοποριακά λογοτεχνικά πειράματα, στα οποία ο/η συγγραφέας προσπαθεί σκόπιμα να μιμηθεί με ακρίβεια τον προφορικό λόγο, χρησιμοποιώντας τις λιγότερο μεθοδικές και ελεγχόμενες εκδηλώσεις του.

Στην προφορική επικοινωνία, αφηνόμαστε στην άτακτη ροή της, στο πάθος της συνομιλίας, στη διαλεκτική του προφορικού λόγου. Όλα αυτά εξασθενούν σημαντικά όταν πιάνουμε την πένα ή χρησιμοποιούμε το πληκτρολόγιο.

Έχει επισημανθεί πολλές φορές ότι η διαδραστική άσκηση που προσφέρει το διαδίκτυο μπορεί να αντανakλά μια «αναβίωση της προφορικής παράδοσης»: την παρόρμηση να αφηγηθούμε και να μιλήσουμε για τον εαυτό μας για διαφορετικούς λόγους από αυτούς που αποδίδονται παραδοσιακά στη γραφή. Μολονότι όμως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιείται η γραφή, η «γραφή» στην πραγματικότητα προδίδεται. Όταν καθόμαστε να γράψουμε, όποια κι αν είναι η φύση του κειμένου –ποίηση, λογοτεχνία, επιστολή, αυτοβιογραφία, δοκίμιο, κι ακόμα περισσότερο αν πρόκειται για επιστημονική ή φιλοσοφική εργασία– προσεγγίζουμε την άσκηση αυτή πιάνοντας το στυλό (ή το πληκτρολόγιο) με στόχο να συνθέσουμε με συστηματικό τρόπο ιδέες και φράσεις, συναισθήματα, πολύπλοκες ή απλές και ανεπιτήδευτες αναπαραστάσεις του εαυτού και του κόσμου. Προσφέρουμε στον αναγνώστη ή την αναγνώστρια ένα εννοιολογικό κατασκεύασμα (ανεξάρτητα από την πρόθεσή μας να τον/την κάνουμε να σκεφτεί ή να νιώσει συναισθήματα) που θα τον/την κάνει να εμπλακεί, θα τον/την κάνει να προσπαθήσει να καταλάβει αυτό που θέλουμε να πούμε. Και το κάνουμε αυτό επειδή έχουμε πρόθεση να εγείρουμε τα συναισθήματά του/της, να αγγίζουμε τις ευαισθησίες του/της, να ανακινήσουμε τα πάθη του/της. Η ανάγνωση μίας και μόνο λέξης, μιας ουσιαστικής δήλωσης ή ενός επιγράμματος μπορεί να είναι αρκετή για να ενεργοποιήσει ένα φαινόμενο συστηματοποίησης και να βάλει τα πάντα στην κατάλληλη θέση. Πράγματι, ένα τόσο σύντομο (μολονότι ταπεινό και εφήμερο) σημασιολογικό ίχνος είναι ικανό να γεννήσει επιχειρηματολογία, ανάλυση, στοχασμό που το κάνουν να διαστέλλεται και το συνδέουν με αμέτρητα άλλα αφηγηματικά στοιχεία και δυνατότητες. Και σε ότι αφορά στην ίδια την οργάνωση του νου μας, η λειτουργία του είναι να αναδιευθετήσει την εμπειρία μας.

Μετά από αυτή την εισαγωγή, ας κοιτάξουμε το νόημα της αυτοβιογραφικής γραφής. Καταρχάς, είναι ένα περίπλοκο είδος, επειδή αντιμετωπίζουμε μια επιλογή που δεν είναι συγκυριακή και στιγμιαία (όπως σε ένα ημερολόγιο, ένα γράμμα, σημειώσεις, κ.λπ.) και δεν ωθείται από μια επιθυμία που προηγείται της ίδιας της απόφασής μας να γράψουμε. Και η σκέψη αυτή με οδηγεί στο δεύτερο ερώτημα:

Το αυτοβιογραφικό ένστικτο ανταποκρίνεται στην ανάγκη να βάλουμε σε τάξη τις αναμνήσεις και τις ιστορίες που κουβαλάμε όλοι και όλες μας. Η δραστηριότητα αυτή όμως, θα μπορούσε να διατυπωθεί ο αντίλογος, μπορεί να γίνει νοερά ή μπορούμε να κάνουμε μια μεγάλη συνομιλία με κάποιο άτομο, για παράδειγμα έναν/μία βιογράφο. Χρειάζεται λοιπόν σε αυτό το σημείο να γίνει απόλυτα σαφές ότι το να γράφεις σε πρώτο πρόσωπο είναι εντελώς διαφορετικό. Χρειάζεται θάρρος για να επιδοθεί ένα άτομο σε ένα τέτοιο εγχείρημα, το οποίο έχει και κοινωνικές επιπτώσεις, γιατί αφήνουμε μια καταγραφή ή μια εκδοχή της ζωής μας που είναι διαθέσιμη σε κάθε αναγνώστη/-ρια, είτε μας αρέσει είτε όχι. Όταν καταπιανόμαστε με την αυτοβιογραφική άσκηση, γνωρίζουμε καλά ότι αυτό που θα γράψουμε δεν μπορεί να είναι μυθοπλασία, δεν μπορεί να είναι μια αναρχική χειρονομία δημιουργικής ελευθερίας. Το είδος της αυτοβιογραφίας δεν επιλέγεται με στόχο να παραμορφώσουμε την ιστορία και την εικόνα μας, αλλά να ξαναζωντανέψουμε την ιστορία μας, με την πρόθεση να γράψουμε ένα κείμενο που μας αντικατοπτρίζει με τρόπο αξιόπιστο, που να μπορεί, σε μεγάλο βαθμό ή τουλάχιστον εν μέρει, να επιβεβαιωθεί (γεγονότα, σημαντικά επεισόδια, κ.λπ.) από άλλα πρόσωπα που είχαν την τύχη ή την ατυχία να διασταυρωθούν μαζί μας. Για τους λόγους αυτούς, μια αυτοβιογραφία μπορεί να είναι ή να μην είναι ελκυστική, και μπορεί να είναι ακόμα και τρομακτική, γιατί απαιτεί μια σοβαρή δέσμευση για αυτοανάλυση και ενδοσκόπηση, και επειδή ξυπνάει φαντάσματα του παρελθόντος που έχουν γεννηθεί από τα λάθη μας, τα αισθήματα ενοχής και τις πληγές του σώματος και της ψυχής μας.

Οι σκέψεις αυτές μας οδηγούν σε ένα σημαντικό ερώτημα: Πώς μπορεί η αυτοβιογραφική γραφή να θεραπεύσει και να προκαλέσει αλλαγές; Στο πέρασμα των αιώνων αμέτρητοι άνθρωποι, άντρες και οι γυναίκες, συνήθως στα μέσα της ζωής τους, ή ακόμα και νωρίτερα, και ιδίως σε δύσκολες και κρίσιμες στιγμές τους, έγραψαν για τον εαυτό τους χωρίς κανείς να τους παρακινήσει να το κάνουν. Σε πολλές περιπτώσεις, οι άνθρωποι αυτοί είχαν μικρή ή και καθόλου μόρφωση, ή ήταν αυτοδίδακτοι. Ο σκοπός της γραφής δεν ήταν τόσο να αφήσουν κάποια μαρτυρία, αλλά το έκαναν επειδή γνώριζαν –εκείνη την εποχή, αλλά και στις μέρες της ψηφιακής τεχνολογίας– ότι το γράψιμο μετριάζει τη στενοχώρια και διώχνει την ένταση· επειδή το να ανοίγει ένας άνθρωπος την ψυχή του είναι μια θεραπευτική διαδικασία· ανακουφίζει και επουλώνει συμβολικά τις πληγές του σώματος και της ψυχής· διευκολύνει το πένθος και την επεξεργασία της οδύνης, της αποτυχίας και της απώλειας. Ακόμα και στο επιστημονικό και το κλινικό πεδίο, έχει αναφερθεί ότι η γραφή είναι αποτελεσματική ως μέσο αυτοθεραπείας και ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι ακόμα και θεραπευτική, όπως έχει συμβεί με διάσημους συγγραφείς που «έσωσαν» τον εαυτό τους μέσω της γραφής. Ωστόσο, δεν πρέπει να ξεχνάμε τον ασύλληπτο αριθμό των ανώνυμων συγγραφέων και αυτοβιογράφων, συνθέτες σελίδων που θα μείνουν για πάντα ανέκδοτες, χωρίς κληρονόμους, χωρίς αναγνωστικό κοινό, αλλά που, λέγοντας την προσωπική τους ιστορία ένιωσαν λιγότερο μόνοι/-ες, λιγότερο εγκαταλειμμένοι/-ες, λιγότερο «άδειοι/-ες». Η κενότητα που αισθανόμαστε στη ζωή μας «γεμίζει» συμβολικά με τις σελίδες που γράφουμε. Είναι μια προσωρινή ανακούφιση, ένα στιγμιαίο καταπραϋντικό. Σε άλλες περιπτώσεις, η αυτοβιογραφική γραφή δημοσιεύεται ακριβώς επειδή έχει έναν κοινωνικό αντίκτυπο που μπορεί να αποτελέσει το μέσο για νέες γνωριμίες και για αναγνώριση. Με λίγα λόγια, ενισχύει την αυτοεκτίμησή μας και τονώνει το εγώ μας, είτε παραμένει στον ιδιωτικό μας κύκλο είτε μας εκθέσει δημόσια, ανάλογα με το χαρακτήρα και το σκοπό κάθε δεδομένου κειμένου, που είναι να διαβαστεί και να αποτελέσει μέσο επικοινωνίας.

Τα συναισθήματα που προκύπτουν σχετίζονται με την αναπόληση καθώς, γράφοντας την αυτοβιογραφία του/της, ο/η συγγραφέας ξαναζεί συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές. Αυτός είναι ο λόγος που οι άνθρωποι που ολοκληρώνουν μια τέτοια εργασία συνήθως δεν σταματούν να γράφουν, επειδή θέλουν να ξαναζήσουν την έκσταση αυτών των στιγμών (αναβιώνοντας, όμως, και τις στιγμές της οδύνης, που θα ήθελαν να ξεχάσουν).

Όλοι και όλες οι συγγραφείς αυτοβιογραφιών, διάσημοι ή άγνωστοι (εκ των οποίων κάποιοι/-ες ανακαλύφθηκαν και εκτιμήθηκαν μόνο μετά θάνατον), γράφοντας, είχαν την ευκαιρία να βιώσουν στιγμές ευημερίας χάρη στα ωφέλιμα αποτελέσματα αυτής της αυστηρά ιδιωτικής δραστηριότητας. Είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τον εαυτό τους, γράφοντας σελίδες επί σελίδων που τους/τις έθεσαν μπροστά στις δυνάμεις τους που τους αποκαλύπτονταν καθώς προχωρούσε η διαδικασία της γραφής, και που ήταν αντίδοτο, φάρμακο, βάλαμο για την πνευματική, υπαρξιακή και συναισθηματική τους αναταραχή. Το να γράψουμε για τη ζωή μας, με τη φιλοδοξία να την αφηγηθούμε στην ολότητά της, με όλη της την πολυπλοκότητα, ή να αφηγηθούμε μόνο ορισμένες σημαντικές και καίριες σκηνές, απαιτεί να βάλουμε τα γεγονότα σε χρονολογική σειρά· πρέπει να συμμορφωθούμε με τους κανόνες που διέπουν τη γραφή· πρέπει να αποκτήσουμε μέθοδο και αυτοπειθαρχία, τόσο πνευματική όσο και στις συνθήκες που είναι απαραίτητες για κάθε συγγραφέα: ησυχία, απομόνωση, αυτοσυγκέντρωση, αφοσίωση, κ.λπ. Επιπλέον, ο/η συγγραφέας πρέπει να ξεχωρίσει και να διαλέξει θεματικές, ζητήματα, γεγονότα και να ταξινομήσει αναμνήσεις: πρέπει να υιοθετήσει κριτήρια που θα του/της επιτρέψουν να αποφασίσει τι πρέπει να ειπωθεί και τι να αποσιωπηθεί, τι πρέπει να μπει πρώτο και τι να ακολουθεί. Από όσα έχουμε πει ως τώρα, κάθε συγγραφική εμπειρία που πραγματοποιείται σύμφωνα με αυτές τις μεθόδους ή που κινητοποιείται από κάποια εκπαιδευτική εμπειρία (όπως αυτές που κάνουμε στο Πανεπιστήμιο Αυτοβιογραφίας του Anghiari για πάνω από δεκαπέντε χρόνια), δεν μπορεί παρά να προκαλέσει αλλαγές στον εαυτό μας και στις κοινωνικές και συναισθηματικές μας σχέσεις.

Όπως είπαμε ήδη, η αυτοβιογραφική γραφή, που με μια πρώτη ματιά μοιάζει με σολιψιστικό είδος –και σε κάποιο βαθμό είναι, πράγματι, για τον/τη συγγραφέα κατά τη διάρκεια της συγγραφής– είναι στην πραγματικότητα αντίδοτο για τη ναρκισσιστική και την εγωκεντρική υπερβολή. Αν και είναι αναμφίβολα αλήθεια ότι υπάρχουν συγγραφείς που αφοσιώνονται στην αυτοβιογραφία για αυτούς τους συνειδητούς ή ασυνειδητούς λόγους, ωστόσο, υπάρχουν πάντα και άλλα άτομα που παρίστανται ως αποδέκτες/-ριες αυτών των σελίδων, αλλά κυρίως ως παρουσίες, σκιές, φαντάσματα που καταδιώκουν ή προστατεύουν την ανθρώπινη εμπειρία μας. Κάθε γραπτό, ακόμα και τα πιο εσωστρεφή, κατοικείται από άλλους ανθρώπους, ανθρώπους που μας δημιούργησαν, ανθρώπους που μισήσαμε ή αγαπήσαμε, που προδώσαμε ή που φροντίσαμε. Κατοικείται από τις ιστορίες που έχουμε ακούσει που, καθώς έχουν ειπωθεί από τις παλαιότερες γενιές, αποτελούν τμήμα του οικογενειακού μας θρύλου, των συλλογικών μας αφηγήσεων. Ένα αυτοβιογραφικό κείμενο, αλλά ακόμα κι ένα μυθιστόρημα, δεν είναι παρά μια πλοκή: ένα σύνολο από πλοκές και ανατροπές, απροσδόκητα γεγονότα κ.λπ. Και με αυτά τα χαρακτηριστικά, μας βάζει στη ροή της αφηγηματικής εμπειρίας. Η αφήγηση είναι μια ανθρώπινη πρακτική, μια εμπειρία που είναι απαραίτητη και φυσιολογική για την ύπαρξή μας μέσα στον κόσμο. Και, επομένως, στόχος της είναι η παραγωγή προφορικών ή γραπτών κειμένων, τα οποία είναι κυριολεκτικά «αντικείμενα» που διαθέτουν την εγγενή ιδιότητα να δημιουργούν λογικούς δεσμούς με άλλα μέρη του λόγου. Και το κάνουν αυτό προς δύο κατευθύνσεις: αφενός, το ερέθισμα μπορεί να μας βοηθήσει να αναδιοργανώσουμε αυτά που γνωρίζουμε ήδη, να επιβεβαιώσουμε τις βεβαιότητές μας· αφετέρου, μπορεί να μας οδηγήσει σε άγνωστο έδαφος, εμπνέοντας άγνωστες ως τώρα ιδέες, που βασίζονται σε ενδοψυχικά και σχεσιακά φαινόμενα που έχουν να κάνουν με τη δημιουργικότητα, την καινοτομία, τη φαντασία· διαδικασίες των οποίων τα αρχικά αποτελέσματα θα είναι πάντα «συνθετικά». Μια λέξη με μεγάλη δύναμη αναδιοργάνωσης, την οποία για ακόμα μια φορά δεν μπορούμε να παραβλέψουμε και στην οποία το

αυτοβιογραφικό είδος δίνει ιδιαίτερη έμφαση, προαναγγελίες που οδηγούν στην κατάληξη που έχουμε αποφασίσει να έχει η ιστορία.

Καταλήγοντας, θα ήθελα να προσθέσω ότι η αυτοβιογραφική γραφή είναι επίσης ένα πολύ σημαντικό επαγγελματικό εργαλείο. Είναι μια διαδικασία χάρη στην οποία, και με την οποία, είναι δυνατό να προσδώσουμε αξιοπρέπεια, ή μάλλον ίση αξιοπρέπεια, σε κάθε ιστορία ζωής, όπως όταν έχουμε να κάνουμε με βιογραφίες ασθενών, ατόμων με υπαρξιακή οδύνη και σε κοινωνική δυσπραγία, που δεν μπορούν ή δεν θέλουν να γράψουν για τον εαυτό τους. Και πάλι, αντίθετα με ό,τι συμβαίνει με τον προφορικό λόγο, ενώ ο/η ακροατής/-ρια μπορεί να αφαιρεθεί, ο/η αναγνώστης/-ρια παραμένει πιο προσηλωμένος/-η, έχει μπροστά του/της ένα κείμενο που δεν μπορεί να «προδοθεί». Και η αναζήτηση για τον εαυτό συνεχίζεται. Όπως είχε πει κάποτε ο Cioran, «όποιος θέτει ερωτήματα για τον εαυτό του θα καταλήξει αναπόφευκτα να θέτει ερωτήματα και για όλους τους άλλους». Το βλέμμα του ατόμου ανοίγεται στο άλλο άτομο, στον κόσμο, στη ζωή. Δεν περιορίζεται γιατί γράφοντας έχεις κοιτάξει στα βάθη της ψυχής σου και της μοναξιάς που μπορεί να έχεις βιώσει και την έχεις διώξει, δημιουργώντας ένα άλλο εγώ για τον εαυτό σου, με το οποίο θα πρέπει να συμφιλιωθείς ξανά και ξανά, μαθαίνοντας σε έναν πιο στοχαστικό και αναστοχαστικό τρόπο ζωής και σκέψης. Όποιος/-α έχει μάθει να αποδέχεται τον εαυτό του/της, θα αποδεχτεί και τον Άλλο (άνθρωπο), αρκεί όποιος/-α επιθυμεί να χρησιμοποιήσει αυτή τη μέθοδο επαγγελματικά να είναι πρόθυμος/-η να την εφαρμόσει πρώτα στον εαυτό του/της. Από ηθική σκοπιά, δεν μπορούμε να ζητάμε από τα άλλα άτομα να γράψουν για τη ζωή τους αν δεν έχουμε περάσει και οι ίδιοι/-ες από την ίδια εμπειρία αυτοεκπαίδευσης.

Γράφοντας για τον εαυτό

Lucia Portis

Ο Foucault (στο Gutman et al., 1992), στην έρευνά του σχετικά με την απόκτηση αυτογνωσίας και την ανάλυση αυτού που αποκαλεί «παιχνίδια αλήθειας»⁴, εντοπίζει τέσσερα είδη τεχνολογιών:

- Παραγωγικές τεχνολογίες για την παραγωγή, το μετασχηματισμό ή τη χρήση αντικειμένων
- Τεχνολογίες που σχετίζονται με συστήματα σημείων, νοημάτων, συμβόλων, σημασιών
- Τεχνολογίες εξουσίας που ρυθμίζουν τη συμπεριφορά των ατόμων και τους επιβάλλουν στόχους, τους οποίους καθορίζει μια εξωτερική εξουσία, αντικειμενοποιώντας έτσι τα άτομα
- Τεχνολογίες του εαυτού που επιτρέπουν στα άτομα να εκτελούν, με δικά τους μέσα ή με τη βοήθεια άλλων, ορισμένες σωματικές ή ψυχικές λειτουργίες –από σκέψεις μέχρι συμπεριφορές και τρόπους ύπαρξης– μετασχηματίζοντας έτσι τον εαυτό τους προκειμένου να μπορεί να βιώσει μια κατάσταση ευτυχίας, αγνότητας, σοφίας, τελειότητας ή ακόμα και αθανασίας (Foucault, στο Gutman et al., 1992: σ. 13).

Ενώ, σε γενικές γραμμές, η γραφή ανήκει ξεκάθαρα στο δεύτερο είδος τεχνολογιών, ως ένα σύστημα σημείων σχεδιασμένων ώστε να έχουν κάποιο νόημα, το γράψιμο καθεαυτό μπορεί να ταξινομηθεί και στο τέταρτο είδος, επειδή επιτρέπει στα άτομα όχι μόνο να αναστοχάζονται τις πράξεις και τις

⁴ Ο Foucault εισάγει στα κείμενά του την έννοια της «επιστήμης», χρησιμοποιώντας την για να προσδιορίσει ένα σύνολο δομών του λόγου που υποστηρίζουν τα εννοιολογικά συστήματα μιας δεδομένης ιστορικής περιόδου, σε ένα δεδομένο κοινωνικό και γεωγραφικό πλαίσιο. Σύμφωνα με τον Foucault, ξεκινώντας από την επιστήμη, μόνο ορισμένα «παιχνίδια αλήθειας» μπορούν να παρατηρηθούν, και αυτά αφορούν τις επιστήμες του ανθρώπου.

αντιλήψεις τους και να επενεργούν στις σκέψεις και την ψυχή τους, αλλά ακόμα και να μετασχηματίσουν τον εαυτό τους.

Στον πλατωνικό διάλογο «Αλκιβιάδης Α'», η «φροντίδα του εαυτού» προηγείται της «γνώσης για τον εαυτό»: οι ενήλικοι πρέπει να φροντίζουν τον εαυτό τους, να τον βελτιώνουν και να τον γνωρίζουν. Ο εαυτός είναι το «αυτόν», το ίδιο, η ταυτότητα, δεν είναι η συνήθεια, τα αντικείμενα ή τα πλούτη, ο Εαυτός δεν βρίσκεται στο σώμα, βρίσκεται στην ψυχή.

Η φροντίδα είναι μια συγκεκριμένη δραστηριότητα και όχι μια αφηρημένη έννοια⁵. Φροντίδα εαυτού σημαίνει τη φροντίδα της ψυχής ως δραστηριότητα και όχι ως έννοια. Και η αυτογνωσία αποτελεί τον επιδιωκόμενο στόχο της φροντίδας του εαυτού.

Η γραφή ως ένας τρόπος φροντίδας του εαυτού και ως τεχνολογία του εαυτού προϋποθέτει την ύπαρξη πειθαρχίας, βούλησης και σταθερότητας:

Επιμέλεια σημαίνει δουλειά ακριβείας. Παίρνει χρόνο. Ένα από τα σημαντικά ζητήματα της φροντίδας του εαυτού είναι το να αποφασίσει το άτομο πόσο μεγάλο τμήμα της ημέρας, ή της ζωής του/της, θα αφιερώνει σε αυτήν (Foucault, 1993: σ. 54).

Η φροντίδα του εαυτού μέσω της γραφής είναι μια υπαρξιακή τέχνη που συντελεί στην κατανόηση του εαυτού και του κόσμου, αλλά μόνο αν υιοθετηθεί ως πρακτική ζωής.

Αυτοβιογραφία

Η βιογραφία είναι το πιο αρχαίο από τα λογοτεχνικά είδη και είναι ελληνικής καταγωγής (βίος + γραφή). Ο όρος αναφέρεται στην ιστορία της ζωής ενός προσώπου, γραμμένη από κάποιο άλλο άτομο. Ξεκίνησε ως επικήδειος λόγος

⁵ Το *επιμελείσθαι* στα αρχαία ελληνικά αναφέρεται στον αγρότη που φροντίζει τα χωράφια του ή στο βασιλιά που φροντίζει το λαό του και την πόλη του.

και ως λόγος της επιδεικτικής ρητορικής. Ακόμα και το γράψιμο για τον εαυτό πρώτη φορά παρατηρήθηκε στους αρχαίους Έλληνες και στη συνέχεια στους Ρωμαίους, μέσω απομνημονευμάτων, επιστολών, σχολίων και λόγων (Demetrio, 1996). Ωστόσο, τα κείμενα αυτά απέχουν πολύ από το να είναι αυτοβιογραφικά, υπό την έννοια του αυτοβιογραφικού συμβολαίου με το οποίο ο/η συγγραφέας δηλώνει ότι θα πει την αλήθεια για τον εαυτό του/της, με μόνο κίνητρο (αυσυνείδητο κάποιες φορές) την επιθυμία να αναπαραστήσει τον εαυτό του/της (Lejeune, 1986).

Η αυτοβιογραφία είναι ένα είδος γραφής για τον εαυτό που μπορεί να οριστεί ως μία αφηγηματική κατασκευή του εαυτού, την οποία φτιάχνει ένα άτομο χρησιμοποιώντας γεγονότα από το παρελθόν του/της (που μπορεί να αφορούν όμως και το παρόν και το μέλλον του/της), και στην οποία ο/η αφηγητής/-ρια και ο/η πρωταγωνιστής/-ρια είναι ένα και το αυτό πρόσωπο (Smorti, 2003). Όταν αναφερόμαστε στην Αυτοβιογραφία, τρία επίπεδα θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη: το ατομικό, το συλλογικό και το ιστορικό.

Σε *ατομικό επίπεδο*, η αυτοβιογραφία έχει δύο στόχους: επιχειρεί να κατασκευάσει μια συνεκτική αφήγηση για τον εαυτό και να παρέχει ενδείξεις ότι η ιστορία ζωής αυτού του ατόμου είναι παρόμοια με εκείνη των άλλων ανθρώπων. Η ανακάλυψη ότι είναι «σαν τους άλλους ανθρώπους» δίνει στα άτομα την αίσθηση του κοινωνικού ανήκειν. Συγχρόνως, τα στοιχεία της μοναδικότητας είναι σημαντικά γιατί υπογραμμίζουν το ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό.

Σε *συλλογικό επίπεδο*, δηλαδή σε επίπεδο κοινωνικών ομάδων, η συλλογική μνήμη διατηρεί διαφορετικά νοήματα από ότι η ατομική. Μέσω της συλλογικής μνήμης διατηρούνται οι αναμνήσεις μιας γενιάς ή μιας δεδομένης ιστορικής περιόδου ενώ η ατομική μνήμη «θυμάται» τα συμβάντα που έχουν προσωπικό νόημα: ένα νόημα που το γνωρίζει μόνο ο/η αφηγητής/-ρια (Halbwachs, 1997). Η συλλογική μνήμη, όμως, μπορεί να επηρεάσει την ατομική, με τον ίδιο τρόπο

που οι οικογενειακές ή οι πολιτικές αφηγηματικές κατασκευές μπορεί να επηρεάσουν τις ατομικές αναμνήσεις.

Σε ιστορικό επίπεδο, οι αυτοβιογραφίες εκτυλίσσονται σε συγκεκριμένα ιστορικά πλαίσια. Σύμφωνα με μία άποψη (Pennebaker, 1997), η συλλογική μνήμη μιας κοινωνίας καλύπτει περιόδους είκοσι έως είκοσι πέντε χρόνων, επειδή οι άνθρωποι εντυπωσιάζονται περισσότερο από τα δημόσια γεγονότα στις ηλικίες από τα δώδεκα έως τα είκοσι πέντε τους, και κατά συνέπεια η ιστορική μνήμη τείνει να συνδέεται με αυτή την περίοδο της ζωής τους.

Σύμφωνα με μια άλλη άποψη (Smorti, 2003) η αυτοβιογραφία πρέπει να εξετάζεται σε σχέση με το γενεακό της πλαίσιο, γιατί τα τρία της επίπεδα ενοποιούνται από την έννοια της γενιάς⁶: όλες οι αφηγήσεις ζωής συνδέονται μεταξύ τους και δεν αφορούν μόνο το άτομο, αλλά και τη γενιά του και, συνεπώς, το αντίστοιχο κοινωνικό πλαίσιο και την αντίστοιχη ιστορική περίοδο.

Η αυτοβιογραφία θεωρείται ότι είναι μια μέθοδος αυτοθεραπείας (Demetrio, 1996) επειδή αποδίδει νόημα στις αναμνήσεις και ενισχύει τον αναστοχασμό, πέρα από τη διερεύνηση της προσωπικής ταυτότητας. Η γραφή για τον εαυτό γίνεται ένας τρόπος επανεξέτασης της ιστορίας και των σκέψεων του ατόμου στη βάση μιας πιθανής πλοκής⁷.

Σύμφωνα με τον Gargani (1992, σελ.5):

Η γέννησή μας καθορίζεται από την αναπαραγωγική πράξη των γονιών μας [...]. Στη συνέχεια όμως πραγματοποιείται μία ακόμα γέννηση, η οποία δεν γίνεται αντιληπτή από τον εξωτερικό κόσμο: είναι η γέννηση του εαυτού μας, η οποία συντελείται καθώς αφηγούμαστε ξανά και ξανά την προσωπική μας ιστορία, η οποία επανακαθορίζεται μέσα από τη διαδικασία της γραφής έως ότου αναδυθεί το πρότυπο σύμφωνα με το οποίο θέλουμε να μας αντιλαμβάνονται οι άλλοι άνθρωποι.

Η αφηγηματική γέννηση αποκτά νόημα και γίνεται εμφανής μέσα από την αφήγηση ιστοριών, η γραφή την εξωτερικεύει. Διαμέσου των αναμνήσεων του παρελθόντος, η αυτοβιογραφία αποτελεί ένα ταξίδι απόδοσης νοήματος σε

⁶ Σύμφωνα με τον Block (1949), η γενιά είναι ένα σύνολο ανθρώπων που βρίσκονται στην ίδια ηλικιακή κατηγορία (με μέγιστη διαφορά 5 - 7 χρόνια) και έχουν κοινές εμπειρίες και αναμνήσεις.

⁷ Οι αυτοβιογραφικές πλοκές είναι όσες και οι ταυτότητες.

σχέση με το παρόν. Η γραφή πάντα αποκαλύπτει κάτι για τον/την συγγραφέα. Με αυτή την έννοια, η γραφή είναι μια θεραπευτική διαδικασία, καθώς φανερώνει τα λανθάνοντα νοήματα που ενυπάρχουν σε κάθε άνθρωπο.

Σύντομη ιστορία της αυτοβιογραφίας

Ο Άγιος Αυγουστίνος ήταν ο πρώτος που χρησιμοποίησε την αυτοβιογραφία ως τρόπο ενδοσκόπησης και ως πρακτική για την αφήγηση του εαυτού. «Οι Εξομολογήσεις» (1993) σηματοδοτούν την αρχή της ενδοσκοπικής λογοτεχνίας που βασίζεται στο στοχασμό του παρελθόντος και των πράξεων του ατόμου.

«Οι Εξομολογήσεις» είναι η πρώτη μελέτη των γνωστικών διαδικασιών που επιστρατεύονται για να φέρουν στο συνειδητό τις κορυφαίες στιγμές της προσωπικής ιστορίας του ατόμου και να περιγράψουν τις εσωτερικές διαδικασίες μετασχηματισμού κατά την προσπάθειά του να συνδεθεί με το θείο (Demetrio, 2000: σ. 216).

Για τον Άγιο Αυγουστίνο, το να γνωρίζεις σημαίνει να θυμάσαι, η μνήμη του ατόμου περικλείει τις στοιχειώδεις επιστημονικές έννοιες και αρχές. Ο χρόνος υπάρχει μόνο ως υποκειμενικό σύστημα συνείδησης, που τοποθετεί τα γεγονότα κατά μήκος ενός συνεχούς: πρώτα τα παρελθοντικά μέσω της μνημονικής ανάσυρσης, μετά τα παροντικά μέσω της προσοχής, και τέλος τα μελλοντικά μέσω της προσδοκίας. Ο χρόνος, επομένως, είναι μια υποκειμενική διάσταση και η μνήμη είναι ένα από τα συστατικά στοιχεία του.

Ένας άλλος σημαντικός συγγραφέας του αυτοβιογραφικού είδους είναι ο Michel de Montaigne. Τα «Δοκίμιά» του (1995) αποτελούν υπόδειγμα προσωπικού ημερολογίου που περιλαμβάνει αυτοσχέδιους στοχασμούς οργανωμένους με τη μορφή μονολόγου όπου δεν υπάρχει πλοκή, αλλά μόνο ροή σκέψεων. Κατά τον Montaigne, το άτομο βρίσκεται αντιμέτωπο με έναν κόσμο που «διαρκώς

ταλαντεύεται» και η αλλαγή εκφράζει την κατάσταση του ανθρώπου, μια κατάσταση στην οποία δεν υπάρχει κανένα περιθώριο για βεβαιότητες. Μέσα στην αβεβαιότητα και την αμφιβολία, οποιαδήποτε κρίση είναι περιττή. Ο προσωπικός αναστοχασμός χρησιμεύει στο άτομο για να αντισταθεί στην κοινή λογική και να ενισχύσει την αυτόνομη κρίση του.

Ο Jean Jacques Rousseau είναι ο συγγραφέας που, στις «Εξομολογήσεις» του (1988), δημιούργησε ένα από τα πιο σημαντικά πορτρέτα της αυτοβιογραφικής λογοτεχνίας. Στο κείμενο αυτό, εξερευνά τον εσωτερικό του κόσμο, ως πηγή της αίσθησής του ότι εκείνος είναι διαφορετικός από τους σύγχρονούς του. Είναι αυτή η αίσθηση της απόκλισης που τον κάνει να νιώθει την ανάγκη να μιλήσει για τον εαυτό του ενώ η κοινωνία γύρω του τρέφει αισθήματα αγάπης και μίσους που είναι παρόντα σε ολόκληρη την αυτοβιογραφία του.

Και οι τρεις αυτοί φιλόσοφοι έχουν έναν πιθανό συνομιλητή: το Θεό στην περίπτωση του Αυγουστίνου, τον ίδιο τον εαυτό του για τον Μοντέν και την κοινωνία για τον Ρουσό.

Η αυτοβιογραφία ως λογοτεχνικό είδος εμφανίστηκε το 1798 σε ένα κείμενο του Friedrich Schlegel, αν και από τον 15ο αιώνα υπάρχει στην ιστορία της λογοτεχνίας, μολονότι όχι σαν είδος, με τον Δάντη και τον Πετράρχη, τον Γκολντόνι, τον Αλφιέρι και τον Λεοπάρντι, αλλά και με τον Γκαίτε και τον Σταντάλ. Στον 20ό αιώνα, οι αυτοβιογραφίες συχνά συγχέονται με το μυθιστόρημα και δεν χαρακτηρίζονται πάντα από τα θεμελιώδη χαρακτηριστικά τους που δεν είναι άλλα από τη μάθηση, την αλλαγή και τον αναστοχασμό (Demetrio, 2000).

Οι αυτοβιογραφίες ανακαλύφθηκαν εκ νέου τη δεκαετία του 1980 από γάλλους, καναδούς, ελβετούς και ιταλούς ακαδημαϊκούς προερχόμενους από διαφορετικά γνωστικά πεδία: ψυχολογία, κοινωνιολογία και παιδαγωγική (Lejeune, 1986; Pineau, 1989; Dominicé, 1992; Jedlowsky, 1994; Demetrio, 1996; Formenti, 1998; Fabbri, 1991): για τους συγγραφείς αυτούς, η γραφή για τον εαυτό τους

και για ιστορίες ζωής είναι μια ευκαιρία στοχασμού και διανοητικής αναζωογόνησης.

Αυτοβιογραφικές μέθοδοι

Το ενδιαφέρον για τις ιστορίες ζωής ξεκίνησε στη Σχολή Κοινωνιολογίας του Σικάγου τη δεκαετία του 1920, με την ανάδειξη πολλών ιστοριών ζωής κοινωνικά περιθωριοποιημένων ατόμων των αστικών κέντρων στην Αμερική της «Νέας Συμφωνίας» (New Deal). Τη δεκαετία του 1970, η γαλλική σχολή επανέφερε το βιογραφικό κοινωνιολογικό μοντέλο, στρέφοντας τις έρευνές της από τα περιθωριοποιημένα άτομα στους εργάτες, τους τεχνίτες και τις οικογένειές τους (Olangero & Saraceno, 1993). Μέχρι αυτή την εποχή, η προσέγγιση γινόταν από κοινωνιολογική σκοπιά και εστίαζε στις βιογραφίες.

Η χρήση ιστοριών ζωής στο παιδαγωγικό πεδίο ανακαλύφθηκε εκ νέου τη δεκαετία του 1970 από μια ομάδα γαλλόφωνων ακαδημαϊκών (Pineau, Dominicé), ενώ στην Ιταλία υιοθετήθηκε από τον Duccio Demetrio. Στην Ιταλία, το ενδιαφέρον για τις αυτοβιογραφίες εκδηλώθηκε τη δεκαετία του 1990, από μια ερευνητική ομάδα του κρατικού πανεπιστημίου του Μιλάνο που μελετούσε το θέμα «Ενήλικη ζωή και Εκπαιδευτικές Διαδικασίες», υπό το συντονισμό του Demetrio.

Διάφοροι λόγοι ώθησαν την ομάδα να αρχίσει να χρησιμοποιεί την αυτοβιογραφία στο εκπαιδευτικό έργο:

- η εστίαση στην επιστημονική διάσταση της ηλικίας και της ενήλικης ταυτότητας, προσανατολισμένη στην εμπειρική και ερμηνευτική διάσταση που αποφεύγει τις άχρηστες γενικεύσεις
- η αντίληψη της προσωπικής ανάπτυξης και της μάθησης ως δυναμικών διαδικασιών που παρέχουν δυνατότητα για αλλαγή

- η σημασία της αναγνώρισης της ικανότητας για μια «βιογραφικά» σημαντική αυτογνωσία
- η ανάγκη να επανεξεταστεί ο τρόπος διεξαγωγής της έρευνας και η θέση του/της ερευνητή/-ριας ως κάποιου/-ας που εκθέτει τον εαυτό του/της, γράφοντας για αυτόν/-ήν
- η κατανόηση της σημαντικής αλληλεπίδρασης μεταξύ της έρευνας, της εκπαίδευσης και της βιωμένης εμπειρίας (Castiglioni, 2002).

Η αυτοβιογραφική προσέγγιση δεν χρησιμοποιείται μόνο στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, αλλά και στη θεραπεία και την έρευνα, και εστιάζει στις ιστορίες ζωής, στις συνθήκες και στις γνωστικές διαδικασίες που επιτρέπουν την αφήγηση της ιστορίας με αναστοχαστική, εκπαιδευτική και αυτοεκπαιδευτική οπτική.

Στην εκπαιδευτική ή θεραπευτική χρήση των αυτοβιογραφικών μεθόδων ξεχωρίζουν δύο στάδια: η αναστοχαστική δραστηριότητα (αυτοβιογραφική εξερεύνηση) που επανεξετάζει τα γεγονότα της ιστορίας ενός προσώπου, τους προσδίδει νόημα και παράγει ένα οργανωμένο και σύνθετο κείμενο με τη χρήση ενός μέσου (γραπτή αυτοβιογραφία ή προφορική συνέντευξη), και η «διαπραγματευτική» δραστηριότητα, μια διαπραγματευτική αλληλεπίδραση επάνω στα συλλογικά νοήματα, κατά την οποία η ομάδα που συμμετέχει στο ταξίδι ανακαλύπτει, ενισχύει, αναδεικνύει, συγκρίνει τη σημασία και τα νοήματα των εμπειριών (κάτι παρεμφερές με το ρόλο του χορού στην αρχαία τραγωδία, που υπογράμμιζε τα σημαντικότερα ζητήματα). Η ιστορία του ατόμου τώρα ανήκει στο πλαίσιο (χρονικό, κοινωνικό, πολιτισμικό, κοινοτικό) και συγχρόνως το φωτίζει με τη μοναδικότητά της.

Οι αυτοβιογραφικές πρακτικές μπορεί να επιδιώκουν διαφορετικούς στόχους και να απευθύνονται σε διαφορετικό κοινό, αλλά όλες έχουν κάποια κοινά αποτελέσματα:

- το φαινόμενο της «ετεροεκτίμησης» (Demetrio, 1990), που βιώνει το άτομο όταν η ιστορία του παρουσιάζει ενδιαφέρον για κάποιο άλλο
- το φαινόμενο της «αυτοεκτίμησης», όταν ο/η αφηγητής/-ρια αναγνωρίζει ότι η προσωπική του/της ιστορία είναι σημαντική και αξίζει να ειπωθεί
- το φαινόμενο της «εξωεκτίμησης», όταν ο/η αφηγητής/-ρια συνειδητοποιεί ότι είναι σε θέση να παραγάγει ένα κείμενο πλούσιο σε νόημα.

Η γραφή είναι θεμελιώδους σημασίας στην αυτοβιογραφική πρακτική. Αποτελεί μια μορφή σκέψης την οποία μπορεί να παρατηρήσει ο/η αναγνώστης/-ρια. Σύμφωνα με τον Maturana (1985), είναι μια δεύτερης τάξης περιγραφή, γιατί δεν έχει την αμεσότητα της προφορικής αφήγησης και αναφέρεται σε κάτι που είναι χρονικά απομακρυσμένο. Η γραφή αναγκάζει τον/την γράφοντα/-ουσα να συνοψίσει και να στοχαστεί την περιγραφή των εμπειριών του/της. Μέσω της γραφής, η σκέψη αποκτά υλική μορφή και επαναπροσδιορίζεται.

Η χρήση της γραφής ενεργοποιεί τη *γνωστική διπλή παρουσία*⁸ με την έννοια ότι, καταγράφοντας στο χαρτί τα γεγονότα της ιστορίας, ο/η αφηγητής/-ρια έχει τη δυνατότητα να τα διαχειριστεί, να τα τροποποιήσει και να τους προσδώσει νέους γνωστικούς συσχετισμούς.

Οι αυτοβιογραφικές πρακτικές αποτελούνται από ένα πρώτο στάδιο, κατά το οποίο ο/η συμμετέχων/-ουσα ξεκινάει ένα ταξίδι ενδοσκόπησης μέσα από τις αναμνήσεις του/της, χρησιμοποιώντας τεχνικές που του/της επιτρέπουν να

⁸ Όταν γράφουμε μια αυτοβιογραφία συμβαίνει αυτό που ο Demetrio (1996) αποκαλεί «γνωστική διπλή παρουσία», το οποίο αναφέρεται στη δυνατότητα, που κάθε άτομο έχει όταν αφηγείται, να χωρίζει τον εαυτό του στα δύο χωρίς να τον χάνει, κι έτσι να μπορεί ταυτόχρονα να τον «παρακολουθεί» από έξω. Αυτή η διαίρεση γίνεται τόσο ως προς το χρόνο (τότε – τώρα) και το χώρο (εκεί – εδώ), όσο και ως προς τον εαυτό, που μετατρέπεται σε χαρακτήρα της ιστορίας (στην αυτοβιογραφία συγγραφέας και πρωταγωνιστής/-ρια συμπίπτουν).

καταγράψει την ιστορία του/της. Το στάδιο αυτό προϋποθέτει ετοιμότητα του ατόμου να ακούει τον εαυτό του (Formenti, 1998) και επιθυμία να μοιραστεί την εμπειρία του με έναν/μία συνομιλητή/-ρια, ακροατή/-ρια ή αναγνώστη/-ρια.

Η δουλειά αυτή μπορεί να γίνει στο πλαίσιο ομάδας (με μορφή εργαστηρίου) ή ανά ζεύγη, όπου το ένα άτομο συντονίζει και έχει το ρόλο ακροατή/-ριας και το άλλο αφηγείται την ιστορία του/της.

Το επόμενο στάδιο, που συνίσταται στην ερμηνεία και την ανατροφοδότηση, ατομικά και/ή σε ομάδα, μπορεί να γίνει παράλληλα ή μετά από το προηγούμενο στάδιο της εξερεύνησης. Εδώ, ζητείται από τους/τις αφηγητές/-ριες να μοιραστούν αυτά που έχουν γράψει, με την ομάδα τους ή σε ζευγάρια, και να στοχαστούν πάνω στο περιεχόμενο του γραπτού τους. Η νέα ανάγνωση και η ανάλυση των κειμένων επιτρέπουν στους/στις συγγραφείς να συνειδητοποιήσουν τις αφηγηματικές τους επιλογές, τις ερμηνείες τους και να αποδώσουν καινούργια νοήματα: εντοπίζοντας τα στοιχεία του κειμένου που προκαλούν έκπληξη/ανησυχία, τα στοιχεία που επαναλαμβάνονται, αυτά που απουσιάζουν, τα ερωτηματικά, τα κοινά στοιχεία με άλλα μέλη της ομάδας, τα στοιχεία που είναι παρόμοια.

Σήμερα, οι αυτοβιογραφικές μέθοδοι χρησιμοποιούνται σε διάφορα πεδία:

- Εκπαίδευση ενηλίκων, που περιλαμβάνει: δια βίου μάθηση, μαθήματα αυτοβελτίωσης, δραστηριότητες επαγγελματικής κινητοποίησης, εποπτεία σε κοινωνικό και εκπαιδευτικό πεδίο.
- Θεραπεία, που περιλαμβάνει: ανακατασκευή της προσωπικής ιστορίας είτε από προσωπικό ενδιαφέρον είτε ως μέθοδος αυτοθεραπείας, βοήθεια σε επαγγελματίες που παρέχουν στήριξη σε άτομα με προβλήματα ή συμπτώματα, ψυχοθεραπεία.
- Έρευνα: το πεδίο αυτό περιλαμβάνει έρευνες σε συγκεκριμένο γεωγραφικό πλαίσιο με στόχο την ανακατασκευή των αναμνήσεων ενός τόπου, αφηγηματική έρευνα, δημιουργία «βιβλιοθηκών μνήμης» που

αποτελούνται, στην περίπτωση μας, από βιογραφίες, δηλαδή από κείμενα που αφηγούνται προσωπικές ιστορίες άλλων.

- Αυτοανάλυση: πρόκειται για το στάδιο που ακολουθεί το συγγραφή της αυτοβιογραφίας ενός ατόμου και στοχεύει στην απόκτηση βαθύτερης γνώσης του εαυτού.

Βιβλιογραφία

- Castiglioni, M. (2002). *La ricerca in educazione degli Adulti, L'approccio autobiografico*. Milano: Unicopli.
- Demetrio, D. (1990). *L'età Adulta*. Roma: La Nuova Italia scientifica.
- Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Fabbri, D., & Formenti, L. (1991). *Carte d'identità, verso una psicologia culturale dell'individuo*. Milano: Franco Angeli.
- Formenti, L. (1998). *La formazione autobiografica*. Milano: Guerini.
- Gargani, A. G. (1992). *Il testo del tempo*. Bari: Laterza.
- Gutman, H., Hutton, P.H., & Luther, H.M. (a cura di) (1992), *Tecnologie del sé, un seminario con Michel Foucault*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Halbwachs, M. (1987). *La memoria collettiva*. Milano: Unicopli.
- Jedlowski, P. (2000). *Storie comuni, la narrazione nella vita quotidiana*. Milano: Bruno Mondadori.
- Lejeune, P. (1986). *Il patto autobiografico*. Bologna: Il Mulino.
- Olangero, M., & Saraceno C. (1993). *Che vita è - L'uso dei materiali biografici nell'analisi sociologica*. Roma: NIS.
- Smorti, A. (2003). L'autobiografia tra memorie individuali e memorie collettive: un approccio culturale. In I. Gamelli (a cura), *Il prisma autobiografico*, Milano: Unicopli (pag. 85-94).

Εκπαιδευτική Μετασχηματιστική Αυτοβιογραφία

Massimo M. Greco

Η Adriana Cavarero (2001), ιταλίδα φεμινίστρια φιλόσοφος, ξεδιπλώνει τις σκέψεις της για την αφήγηση παραθέτοντας το αφρικανικό παραμύθι της Karen Blixen με τον πελαργό: σε ένα ασαφές αλλά καθημερινό σενάριο, περιγράφεται ο αγώνας ζωής ενός ανθρώπου. Μαθαίνουμε για τα εμπόδια που συνάντησε, πώς τα αντιμετώπισε και τις επιλογές που έκανε. Σε αυτά τα στοιχεία, που αποτελούν τους βασικούς πυλώνες κάθε ιστορίας, βρίσκονται οι λόγοι που την κάνουν ελκυστική καθώς και η δομή μιας καλής ιστορίας. Μπορούμε να φανταστούμε την έκπληξη των παιδιών που ακούνε την ιστορία όταν βλέπουν να σχηματίζεται ένας πελαργός από τα σχέδια που κάνει ο/η αφηγητής/-ρια καθώς διηγείται την ιστορία: πρόκειται για τον ίδιο θαυμασμό που βιώνει κάθε ακροατής/-ρια όταν στο τέλος μιας ιστορίας αποκαλύπτεται το κρυμμένο μέχρι τότε σχέδιό της. Το αφρικανικό παραμύθι με τον πελαργό θα μπορούσε να λειτουργήσει ως μια μεταφορά για τη σημασία που έχει για τους ανθρώπους η σύνδεση όλων των κομματιών της ζωής τους – «το να ενωθούν τα σπασμένα κομμάτια» όπως έγραψε η Virginia Woolf (1976)– έτσι ώστε να αναγνωρίζονται από όλους/-ες. Το σημαντικότερο δίδαγμα αυτής της ιστορίας είναι ότι θα πρέπει να είμαστε ανοιχτοί/-ές σε απροσδόκητα αποτελέσματα. Τέτοιου είδους διαδικασίες αποτελούν τρόπους προαγωγής της αφήγησης για τον εαυτό με στόχο να δοθεί φωνή κάθε ανθρώπινη κατάσταση.

Ο αμερικανός κοινωνικός ψυχολόγος Jerome Bruner (1986) υποστήριζε ότι η αφηγηματική ικανότητα είναι η πρώτη διανοητική δραστηριότητα που εμφανίζεται στο νου των νηπίων, πολύ νωρίτερα από την ικανότητα να συνάγουν κανόνες από τις εμπειρίες τους και να τους αντιλαμβάνονται ως

αφηρημένες ιδέες. Η αφήγηση των προσωπικών επεισοδίων της ζωής μπορεί να θεωρηθεί ως μια βασική ανθρώπινη ανάγκη για αυτεπίγνωση και για κοινωνικές σχέσεις. Η αφήγηση της προσωπικής ιστορίας δεν υποδηλώνει μονάχα ότι ο/η αφηγητής/-ρια έχει μια ιστορία, αλλά κυρίως ότι είναι το υποκείμενο μιας ιστορίας. Όταν η ιστορία κοινοποιείται, το άτομο που την αφηγείται και το άτομο που την ακούει (ακόμα κι αν είναι φανταστικό) μπαίνουν το ένα στον του άλλου, μέσω της φαντασίας, και έτσι επιτυγχάνεται ενός βαθμού αμοιβαία κατανόηση. Η ανάγκη ενός ατόμου για αφήγηση μπορεί να γίνει επιθυμία, όταν έχει την ικανότητα να παράγει μια εμπειρία αφηγηματικής συνομιλίας που είναι ευχάριστη και ικανοποιητική, τόσο για τον εαυτό του όσο και για τα άλλα άτομα. Η ανάγκη αυτή μπορεί να γίνεται πιο έντονη και επείγουσα σε δύσκολες στιγμές, όταν οι αντιξοότητες κάνουν τη ζωή βαριά και τα νοήματά της θολά και δυσνόητα.

Η γραφή προσθέτει μια απτή διάσταση στην αφήγηση της προσωπικής ιστορίας, καθώς αποτελεί εξ ορισμού μια ιδιαίτερα εκλεπτυσμένη δραστηριότητα στην οποία συμμετέχουν σώμα και μυαλό. Μέσα από τη γραφή για τον εαυτό, το άτομο μπορεί να προσεγγίσει τις εμπειρίες της ζωής του από διαφορετικές οπτικές γωνίες και να τους προσδώσει νέα νοήματα, δημιουργώντας έναν πιο ανθεκτικό και καλύτερα οργανωμένο τρόπο μετασχηματισμού, σε σύγκριση με την ασταθή προφορική έκφραση. Ωστόσο, «αποτελεί παρανόηση να πιστεύουμε ότι γράφοντας για τη ζωή σου μπορείς τελικά να την ερμηνεύσεις και να την κατανοήσεις» (Demetrio, 2008, σ. 69), καθώς η αυτοβιογραφία είναι πάντα μια «προσωρινή αναφορά», τουλάχιστον μέχρι να είναι πολύ αργά για να μπορείς να γράψεις μια νέα εκδοχή της. Επιπλέον, το γράψιμο, ιδίως όταν γίνεται με χαρτί και μολύβι και όχι σε υπολογιστή, είναι μια σωματική πράξη που περνάει μέσα από υλικούς και άυλους περιορισμούς. Το θέμα –η ζωή του ατόμου– εμπλέκει πάντα το σώμα, μέσω του οποίου βιώνονται οι εμπειρίες αλλά και οι αναμνήσεις.

Η έμφαση στη γραφή και όχι απλά στην προφορική έκφραση είναι καίριας σημασίας, επειδή η γραφή ενός κειμένου συνεπάγεται τη δημιουργία ενός

υλικού αντικειμένου. «Η προφορική έκφραση είναι εκτεθειμένη στη σύγχυση της στιγμής. Η γραφή, αντίθετα, απαιτεί σιωπή, έστω και για λίγα λεπτά –όπως ακριβώς την απαιτεί και η ανάγνωση– και αυτό οδηγεί σε έναν λογικό, εκφραστικό, συναισθηματικό σχεδιασμό για την εμφάνισή της στη σελίδα» (Demetrio, 2008, σ.24). Η γραφή για τον εαυτό έχει από μόνη της τη δύναμη να παρέχει διαύγεια και όταν πραγματοποιείται στο πλαίσιο μιας υποστηρικτικής, επαγγελματικής σχέσης αποτελεί τη συμμετοχή του σώματος σε αυτό το είδος φροντιστικής συνομιλίας⁹. Τα γραπτά είναι σαν χρονομηχανές: ένα άτομο γράφει την ιστορία του και μετά έχει ένα κείμενο που είναι μέρος του εαυτού του, ενώ συγχρόνως είναι και κάτι άλλο. Όταν διαβάζεται ξανά, αποκαλύπτει μια άποψη του εαυτού, σαν να ήταν ένα κλειδί που ανοίγει την πόρτα για την αξιολόγηση της αλλαγής και του μετασχηματισμού. Το αυτοβιογραφικό κείμενο είναι ένα πραγματικό αντικείμενο που λειτουργεί σαν μια «προσωρινή αυτοπροσωπογραφία»¹⁰.

Το γράψιμο είναι ο κώδικας που προτιμάται στις αυτοβιογραφικές πρακτικές, καθώς οδηγεί στην απόδοση νοήματος. Αποσαφηνίζει και κάνει φανερές στον εαυτό και στα άλλα άτομα τις διαδρομές μέσω των οποίων αποδίδεται το νόημα, κάτι που συμβαίνει πάντα όταν ανασυνθέτουμε εμπειρίες του παρελθόντος. Για να παραφράσουμε τη Hannah Arendt, το γράψιμο «πετάει έξω» στον κόσμο τα νοήματα, τα κάνει χειροπιαστά: οι σκέψεις κατατίθενται στη σελίδα, ξεχωρίζοντας έτσι από τον εαυτό. Αυτή η διαδικασία συμβαίνει σε απομόνωση αλλά το αποτέλεσμα της γίνεται άμεσα επικοινωνήσιμο μέσω της ανάγνωσης. Στη γραφή, οι λέξεις εκφέρονται σε ατομική σιωπή και εκτίθενται ως αναπαράσταση στον κόσμο και στα άλλα άτομα: «Η γραφή προσθέτει αυτό που ξεχνά ο προφορικός λόγος, προσδίδει ακρίβεια στην άμορφη διαίσθηση, μετατρέπει το βιωμένο συναισθημα σε ποιητικό άσμα» (Demetrio, 2008, σ. 9).

⁹ Δεν μπορεί να θεωρηθεί διάλογος, γιατί δεν υπάρχει η απαραίτητη συμμετρία. Ο/Η συντονιστής/-ρια αυτοβιογραφικής παρέμβασης έχει την ευθύνη για τη διαδικασία, λόγω της ειδικεύσεώς του/της σχετικά με τις ανάγκες και τις επιθυμίες των ωφελούμενων.

¹⁰ Με τον ίδιο τρόπο, στο Πρόγραμμα αυτό, οι κατοχυρωμένες γυναίκες μαθαίνουν πώς να γίνουν συγγραφείς του αφηγηματικού τους πορτρέτου, υπό την καθοδήγηση των επαγγελματιών.

Τέλος, το να γράφει κανείς/-μία για την ιστορία της ζωής του/της είναι ανθρώπινο δικαίωμα, που δίνει ουσία στην υποκειμενικότητά του/της.

Η Rita Charon (2006) αποκαλεί *αφηγηματική ικανότητα* (narrative competence) ένα σύνολο δεξιοτήτων που μας επιτρέπουν, στο πλαίσιο μιας αφηγηματικής σχέσης και/ή αλληλεπίδρασης¹¹, να αναγνωρίζουμε, να αφομοιώνουμε, να ερμηνεύουμε και να συγκινούμαστε από την αφήγηση των εμπειριών άλλων ατόμων. Η *αφηγηματική ικανότητα* που εκφράζεται μέσω της γραφής μπορεί να ονομαστεί *αυτοβιογραφική ικανότητα*. Η πρώτη είναι γενική και η δεύτερη πιο ειδική, αλλά μπορεί να θεωρηθεί ότι και οι δύο αποτελούν τμήματα μιας ολιστικής σχέσης υποστήριξης και φροντίδας.

Τέλος, η εφαρμογή προσωπικών αφηγήσεων, αυτοβιογραφικής μεθοδολογίας και πρακτικής έχει μια μορφή συγγένειας με την κοινωνιολογία, την ανθρωπολογία, την ψυχολογία και την παιδαγωγική. Αυτό όμως μπορεί να δημιουργήσει κάποια σύγχυση. Η δημιουργία προσωπικών αφηγήσεων σε αυτοβιογραφικό πλαίσιο πρέπει πάντα να έχει σαφείς στόχους και αναμενόμενα αποτελέσματα. Είναι σημαντικό να υπάρχει ένας ξεκάθαρος σκοπός: αφηγηματική έρευνα, ψυχοθεραπεία, συμβουλευτική, εκπαίδευση, κοινωνική παρέμβαση ή εκπαιδευτική και μετασχηματιστική παρέμβαση. Ορισμένα από αυτά τα πλαίσια μπορεί φυσικά στην πράξη να επικαλύπτονται ή και να συμπίπτουν: και για αυτό, οι προθέσεις του/της επαγγελματία που προτείνει την αυτοβιογραφική δράση και του/της ωφελούμενου/-ης πρέπει πάντα να εκφράζονται με σαφήνεια.

Ο/Η επαγγελματίας που συντονίζει αυτοβιογραφικές δράσεις πρέπει να ανταποκριθεί σε διάφορες απαιτήσεις. Για να μπορέσει να συνδυάσει τις απαιτήσεις αυτές, προτείνεται το ακόλουθο πλαίσιο:

- *Φροντίδα*, η οποία εμπεριέχει μια ολιστική οπτική σε προσεγγίσεις όπου η φροντίδα θεωρείται το θεμελιώδες χαρακτηριστικό των ανθρώπων. Η

¹¹ Η Charon ασχολείται με την αφηγηματική ικανότητα σε πλαίσιο περίθαλψης υγείας, και για αυτό θεωρεί ότι εμφανίζεται σε ανθρώπινες εμπειρίες που αφορούν στη νόσο/φροντίδα/υγεία.

φροντίδα ευάλωτων πληθυσμών σημαίνει διαχείριση και συγχρόνως ενδυνάμωση.

- *Φροντίδα μέσω της γραφής*, όταν δηλαδή ο/η συντονιστής/-ρια προτείνει στον/στην ωφελούμενο/-η δραστηριότητες αφηγηματικής γραφής ως πρακτικές μετασχηματισμού και συγκρότησης του εαυτού, εστιάζοντας στην επίτευξη αυτονομίας.
- *Φροντίδα του εαυτού μέσω της γραφής*, όταν η σχέση μεταξύ συντονιστή/-ριας και ωφελούμενου/-ης έχει ολοκληρωθεί και δεν συναντώνται πλέον. Τότε, το κάθε άτομο γίνεται συγγραφέας εαυτού, δηλαδή είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τη γραφή ως μια μορφή αυτοφροντίδας του εαυτού.

Η αυτοβιογραφία δεν είναι μόνο ένας τρόπος για να επανεξετάσει ένα άτομο τη ζωή του: είναι επίσης ένα εγχείρημα, το οποίο δημιουργεί τη δυνατότητα πολλών ανακαλύψεων. Οι στόχοι οποιασδήποτε αυτοβιογραφικής πρακτικής είναι να ανακαλύψει το άτομο...

- ...τη δική του υπαρξιακή συνείδηση, μέσω των γραπτών ενδείξεων για όσα έχει ζήσει ή ζει τώρα
- ... τις πολλαπλές του ταυτότητες, την αίσθηση του ανήκειν σε πολλές ομάδες¹² και τόσες οπτικές γωνίες όσα και τα επίπεδα αφήγησης και γραπτών κειμένων που δημιουργούνται
- ...τους δικούς του τρόπους σκέψης και τη νοοτροπία του
- ...τις διαδικασίες που το διαμόρφωσαν, με ποιο τρόπο το έχουν επηρεάσει σημαδιακά γεγονότα, σημαντικές σχέσεις, σημαντικές επιλογές, μαθησιακά επιτεύγματα, αλλαγές, κρίσεις, πράξεις, υπαρξιακά διλήμματα, κοινωνικο-ιστορικοί και πολιτισμικοί παράγοντες

¹² Ο Maslow τοποθετεί την αίσθηση του το ανήκειν μαζί με την Αγάπη στην ιεραρχία των αναγκών: έχουμε την ανάγκη να είμαστε αποδεκτά μέλη μιας ομάδας.

- ...τις δικές του στρατηγικές επιβίωσης, πως διαχειρίζεται τα δύσκολα ή επώδυνα γεγονότα και ποιες σχετικές δεξιότητες έχει αναπτύξει.

Αυτή η διαδικασία ανακάλυψης καθιστά εφικτούς ορισμένους στόχους, επιτρέποντας στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες να ...

- ...καλλιεργήσουν τον αυτο-στοχασμό
- ...να ενεργοποιήσουν την αυτοεκπαίδευση
- ...να αυξήσουν την αυτογνωσία τους, να αποκτήσουν μια νέα αντίληψη και αναπαράσταση για τον εαυτό τους
- ...να υποστηρίξουν διαδικασίες απόδοσης νοημάτων, συχνά νέων
- ...να προάγουν την ευέλικτη και κριτική σκέψη
- ...να καλλιεργήσουν το στοχασμό, δηλαδή να αναπτύξουν τις γνωστικές τους ικανότητες στην ενδοσκοπική, την αναδρομική, την προοπτική και τη μυθοπλαστική διάσταση

Ανάλογα με το πλαίσιο, π.χ. ατομικό ή ομαδικό, πέρα από τις επιμέρους θεματικές και τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες δεν αποκλείεται να προκύψουν και ορισμένα άλλα επιτεύγματα, ως αποτέλεσμα της ικανότητας εντοπισμού και κατανόησης των σκέψεων, των συναισθημάτων, των πεποιθήσεων και των εμπειριών των άλλων. Η αυτοβιογραφική γραφή δεν πρέπει να παρουσιάζεται σαν μια μοναχική αυτοαναφορική πρακτική, ακόμα και στις περιπτώσεις που φαίνεται να δείχνει έτσι. Αυτό σημαίνει ότι μέσα από ένα καλογραμμένο και ειλικρινές αυτοβιογραφικό κείμενο πάντα θα λάμπει ο κόσμος και οι άλλοι άνθρωποι, αρκεί αυτό να αποδέχεται την ανθρώπινη κατάσταση του λεγόμενου Παραδόξου¹³.

¹³ Ο όρος Unheimliche χρησιμοποιήθηκε από τον Freud για να δηλώσει το αντίθετο του οικείου. «Inquietante» στα Πορτογαλικά, «Sraesante» στα Ιταλικά, «Παράδοξο» στα Ελληνικά.

ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΘΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΑΦΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ

Massimo M. Greco, Lucia Portis

Η αφήγηση προσωπικών ιστοριών μπορεί να αγνοηθεί, να χειραγωγηθεί ή να αναπλαισιωθεί με τρόπους που μπορούν να τη μετατρέψουν σε προσβολή ή επίθεση για το άτομο. Τόσο το περιεχόμενο όσο και η ίδια η διαδικασία της αφήγησης εξετάζεται με τρόπο σκληρό και εξονυχιστικό. Το να αγνοήσει κανείς, να κοροϊδέψει ή να υποβαθμίσει την αξία μιας προσωπικής ιστορίας είναι πρακτικές που υποδηλώνουν συγκρουσιακή και διαλυτική πρόθεση. Καθώς οι γυναίκες μιλούσαν για τις βίαιες σχέσεις τους στο πλαίσιο συνεντεύξεων που πραγματοποιήθηκαν για το Πρόγραμμα, οι άνδρες που τις κακοποιούσαν συνήθως επιτίθονταν στις αφηγήσεις για τον εαυτό τους και στην αναπαράσταση που εκείνες είχαν για τον εαυτό τους. Η βία κατά των γυναικών δεν είναι μόνο σωματική: στρέφεται και κατά των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς της, προσπαθώντας να υποβιβάσει τις αξίες και τις δυνάμεις της φιμώνοντας και διαστρεβλώνοντας τις αναπαραστάσεις τους. Η ικανότητα και η δυνατότητα των γυναικών να εκφράσουν τα συναισθήματα, τις επιθυμίες και τις ανάγκες τους συχνά ματαιώνονται: μια ολόκληρη εκστρατεία επικοινωνιακής απομόνωσης διεξάγεται ενάντια στο λόγο τους.

Η εκστρατεία αυτή όχι μόνο διεξάγεται από το δράστη της κακοποίησης, αλλά, επιπλέον, συντηρείται μέσα από μια διαδικασία *κοινωνικού δικαιώματος*, που αφορά το δικαίωμα των ατόμων να αφηγούνται την ιστορία τους ανάλογα με τη θέση και την εξουσία που έχουν: «Τα θύματα κακοποίησης δεν απολαμβάνουν πάντα το δικαίωμα της αφήγησης [...] αν επιλέξουν να αφηγηθούν δημόσια υλικό που “κανονικά” θεωρείται ιδιωτικό, διατρέχουν τον κίνδυνο της απόρριψης, της τιμωρίας ή άλλων εχθρικών αντιδράσεων ως αντίδραση στις

αποκαλύψεις τους»¹⁴. Τα οικογενειακά και τα έμφυλα πρότυπα σχέσεων, οι θρησκευτικές απαιτήσεις, ενδεχόμενοι γλωσσικοί φραγμοί ή οποιαδήποτε άλλα πολιτισμικά/κοινωνικά χαρακτηριστικά μπορεί να προειδοποιούν τις γυναίκες να μην μιλάνε για τον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να αισθάνονται ντροπή και ενοχή μπροστά στο ενδεχόμενο να κοινοποιήσουν τη δύσκολη θέση στην οποία βρίσκονται και τα παράπονά τους. Ως εκ τούτου, γύρω από τις γυναίκες που πέφτουν θύματα βίας υψώνεται ένα τείχος σιωπής. Σε αυτό τον κλειστό, αφασικό, χώρο η γυναίκα μπορεί κάλλιστα να χάσει τη δική της φωνή.

Στην αφήγηση γυναικών που επιβίωσαν της κακοποίησης διαφαίνονται ορισμένες ικανότητες (αυτοέκφραση, αφήγηση), γνώσεις (γεγονότα και πρόσωπα του παρελθόντος, τρόποι αντιμετώπισης των δυσκολιών και διατήρησης των ικανοτήτων τους) και στάσεις (αναπαράσταση του εαυτού, αυτοκαθορισμός, αυτοεκτίμηση). Όλες αυτές οι διαστάσεις έχουν δεχτεί επίθεση, ή εξακολουθούν να δέχονται, αν η γυναίκα είναι ακόμα πληγωμένη και καθηλωμένη στη βίαιη σχέση τη στιγμή που έρχεται να ζητήσει βοήθεια. Επιπλέον, όπως αναφέρει η Montalbano-Phelps, «Η αφήγηση μιας ιστορίας κακοποίησης μπορεί να ενέχει προσωπικό κίνδυνο για την αφηγήτρια, που δεν αφορά αποκλειστικά την ψυχολογική πίεση, αλλά και την απειλή σωματικού τραυματισμού της»¹⁵.

Από εκπαιδευτική σκοπιά, τίθεται το ζήτημα της *μαθημένης και σωματοποιημένης αβοηθησίας*. Βοηθώντας τις γυναίκες να αποκαταστήσουν αυτές τους τις δυνατότητες μπορεί να αποτελέσει τμήμα μιας σημαντικής διαδικασίας μετασχηματισμού που στοιχεία της αποτελούν η ανακατασκευή και δημοσιοποίηση ενός νέου σχεδίου ζωής, η οποία συντελείται παράλληλα με την υποστήριξη κατά τη διάρκεια των πιο επώδυνων στιγμών αυτού του θεραπευτικού ταξιδιού. Είναι προφανώς τεράστιας σημασίας, κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, να έχουν καλυφθεί όλες οι ανάγκες των γυναικών σε ότι

¹⁴ Montalbano-Phelps L.L., (2004) *Taking Narrative Risk – The Empowerment of Abuse Survivors*, University Press of America Inc, σ.24.

¹⁵ Montalbano-Phelps L.L., (2004), ο.π., σ.4.

αφορά την εξεύρεση στέγης, δουλειάς, καθημερινής διαβίωσης και ασφαλούς περιβάλλοντος για τις ίδιες και τα παιδιά τους. Η κατανομή των πόρων πρέπει να γίνεται έτσι ώστε να καλύπτονται όλες οι προτεραιότητες που διακυβεύονται: προκειμένου να καλλιεργηθεί η αφηγηματική περιγραφή του εαυτού απαιτείται ήρεμος χώρος και αργοί ρυθμοί.

Η αφήγηση χρειάζεται κάποια απόσταση και αν μια γυναίκα αισθάνεται υπερβολικά εμπλεγμένη ή πιεσμένη από τις καθημερινές και πρακτικές δυσκολίες, μπορεί να είναι δύσκολο –ακόμα και αδύνατο– να δεσμευτεί σε μια αργή πρακτική όπως η αυτοβιογραφία. Μολονότι τα εκπαιδευτικά, τα κοινωνικά και τα θεραπευτικά αποτελέσματα είναι τόσο αλληλένδετα μεταξύ τους ώστε το ένα επηρεάζει το άλλο, για να επιτευχθούν απαιτείται η εμπλοκή επαγγελματιών διαφορετικών ειδικοτήτων. Με τον ίδιο τρόπο, η ψυχολογική ευημερία και υγεία είναι αλληλένδετες με τη μάθηση. Όταν όμως εμφανίζονται ειδικά αιτήματα –ή προβλήματα– απαιτείται μια ειδική τεχνογνωσία. Επιπλέον, η κύρια διαφορά ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και τους θεραπευτικούς στόχους είναι ότι οι πρώτοι καλύπτουν μαθησιακές ανάγκες, ενώ οι δεύτεροι σχετίζονται με προβλήματα υγείας και ευημερίας. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι μαθησιακές κατακτήσεις δεν μπορούν να έχουν θεραπευτικά αποτελέσματα ή και το αντίθετο. Η θεραπευτική προσέγγιση επικεντρώνεται στο να βρει τι είναι αυτό που χρειάζεται να θεραπευτεί και ποια είναι η καταλληλότερη παρέμβαση για να περιοριστεί ή να εξαλειφθεί η ασθένεια. Από εκπαιδευτική σκοπιά, και συγκεκριμένα από την οπτική της εκπαίδευσης ενηλίκων (Knowles, 1980), οι επαγγελματίες πρέπει να βρουν και να προτείνουν τις καλύτερες απαντήσεις στο ερώτημα των εκπαιδευόμενων: «τι είναι πραγματικά σημαντικό να μάθω;»

Η εκφραστική γραφή (η γραφή σχετικά με συναισθήματα, σκέψεις, απόψεις και πεποιθήσεις) και ιδιαίτερα η αυτοβιογραφική γραφή (η γραφή που αφορά κυρίως επεισόδια της ζωής του ατόμου που γράφει) μπορεί να έχει ειδικά οφέλη για τις κακοποιημένες γυναίκες. Η επισκόπηση της βιβλιογραφίας που έγινε για το Πρόγραμμα συγκέντρωσε σημαντικές πληροφορίες για τη θετική

επίδραση που μπορεί να έχει η γραφή στην υγεία: γενικά η εκφραστική γραφή και ειδικότερα η περιγραφή επεισοδίων από τη ζωή του ατόμου, κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες, φαίνεται να μπορεί να επηρεάσει θετικά την ευεξία και την ψυχική υγεία του ατόμου. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με το γεγονός ότι όταν το άτομο γράφει για τον εαυτό του, ενεργοποιείται μια διαδικασία αυτοαποκάλυψης και αυτεπίγνωσης. Πρόκειται για μια πολύ σύνθετη διαδικασία: απελευθερώνει ενέργεια που τόσο καιρό έμενε κρυμμένη, βοηθάει στην εξεύρεση νοήματος, γεγονός που μειώνει την αγχωτική σύγχυση, «βάζει σε τάξη» τις εμπειρίες που βιώνει (ή που έχει βιώσει) το άτομο και προτείνει πιθανές επιλογές. Μόλις επιτευχθεί τελικά κάποια σαφήνεια, προκύπτει κάποιου είδους ανακούφιση (η οποία μερικές φορές μπορεί να είναι κι επώδυνη) και ξεκινά μια διαδικασία ενοποίησης: σώμα και νους αρχίζουν να αναρρώνουν. Από τη μία, το γράψιμο μπορεί να είναι ένας τρόπος να «απελευθερωθούμε από τα συρματοπλέγματα», όπως έχει πει ο Victor E. Frankl (παρατίθεται στο Demetrio, 2008, σ. 123). Από την άλλη, ο Demetrio ισχυρίζεται ότι «το να προσπαθούμε να γράψουμε με την προσδοκία ότι θα απαλλαχτούμε επιτέλους από τα βάσανά μας –νιώθοντας, και δικαίως, ότι δικαιούμαστε να βρούμε γαλήνη και γιατρεία– είναι ο πιο λανθασμένος δρόμος που θα μπορούσαμε να ακολουθήσουμε» (ό.π. σ. 15). Η Virginia Woolf (1976) συνδέει τις δύο ερμηνείες για τη γραφή, περιγράφοντάς την σαν την απόλαυση της αποκατάστασης και της ανακούφισης. Εξηγεί ότι η ίδια γράφει «επειδή με αυτόν τον τρόπο διώχνω τον πόνο, μεγάλη απόλαυση να ενώνω τα σπασμένα κομμάτια. Ίσως να είναι η μεγαλύτερη απόλαυση που γνωρίζω».

Επιπλέον, το γράψιμο για τον εαυτό μπορεί να αποτελέσει και μια άσκηση όπου φανταζόμαστε το μέλλον, παρόμοια με το χτίσιμο ενός σπιτιού: το άτομο μπορεί να περιγράψει σε αδρές γραμμές την πορεία προς μια καλύτερη κατάσταση και, όπως θα έκανε και για την οικοδομή, να καταγράψει ή να σχεδιάσει ένα ρεαλιστικό πλάνο εργασιών. Αυτό μπορεί να καταρτιστεί, να αξιολογηθεί, να βελτιωθεί ή να τροποποιηθεί μέχρι ότου το άτομο να νιώσει ικανοποιημένο με το «σχέδιο για το μέλλον» του. Όταν αυτό γίνεται μέσω της

γραφής και όχι προφορικά, μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό. Τα γραπτά γίνονται αντικείμενα αναφοράς και οχήματα νοήματος, πάνω στα οποία το άτομο μπορεί να προβάλει τα κίνητρά του – ένα είδος φυλαχτού. Τέλος, τα γραπτά μας μπορεί να είναι κάτι για το οποίο είμαστε περήφανοι/-ες, που τα δείχνουμε και τα μοιραζόμαστε με άτομα που εμπιστευόμαστε, όπως οι σύμβουλοι και οι άλλες γυναίκες που συμμετέχουν στην ομάδα αυτοβιογραφικής γραφής.

Συγκεκριμένοι στόχοι για γυναίκες που επέζησαν της έμφυλης βίας

Οι επαγγελματίες που εκπαιδεύτηκαν στο πλαίσιο του Προγράμματος έθεσαν συγκεκριμένους στόχους για τις παρεμβάσεις που οι ίδιες σχεδίασαν και υλοποίησαν. Συγκεκριμένα, προσπάθησαν:

- να συνοδεύσουν τις γυναίκες στη διαδικασία καταγραφής της προσωπικής τους ιστορίας μέσω ανάκτησης αναμνήσεων, σε ένα πλαίσιο συγκόλλησης των θραυσμάτων του εαυτού τους
- να καθοδηγήσουν τις γυναίκες στη διαδικασία συνειδητοποίησης της ταυτότητάς τους μέσω μιας αυτόνομης, μη στερεοτυπικής αναπαράστασης του εαυτού
- να διευκολύνουν τις γυναίκες να αποκτήσουν και να εξασκήσουν αυτοβιογραφικές δεξιότητες ως ατομικό και ομαδικό εργαλείο για την ανακατασκευή και το σχεδιασμό μιας νέας φάσης στη ζωή τους
- να παρέχουν υποστήριξη κατά τη διαδικασία ενδυνάμωσης, καθοδηγώντας τις γυναίκες να ενισχύσουν την αυτογνωσία και την αυτεπάρκειά τους
- να συμβάλλουν στην βελτίωση της διανοητικής και συναισθηματικής ευημερίας των γυναικών που έχουν υποστεί ενδοοικογενειακή βία

- να ενεργοποιήσουν την ικανότητα των γυναικών για αναστοχασμό και προβολή στο μέλλον.

Σύμφωνα με τον βραζιλιάνο εκπαιδευτικό και φιλόσοφο Paulo Freire (1975), η έλλειψη ισότητας στις κοινωνικές σχέσεις παγιώνει μια αρνητική αυτοεικόνα στην καταπιεζόμενη ομάδα, η οποία δημιουργείται μέσα από τον έλεγχο της επικοινωνίας και των αφηγήσεων. Η κριτική συνειδητοποίηση αυτής της κατάστασης είναι απαραίτητη, και για να επιτευχθεί χρειάζεται τα άτομα να μιλήσουν ανοιχτά για τις δυσκολίες και τα βάσανα που αντιμετωπίζουν στην προσωπική τους ζωή, ιδιαίτερα όταν αυτά προκαλούνται από ένα κυρίαρχο σύστημα καταπίεσης. Ο/Η αυτοβιογραφικός/-ή συγγραφέας μπορεί να καταλάβει αυτό που προσπαθεί να σκιαγραφήσει ο David Grossman (2009), λέγοντας: «Γράφω [...] και όταν περιγράφω την απέραντη αυθαιρεσία που σημαδεύει το πεπρωμένο μου – αυθαιρεσία από τα χέρια ενός ανθρώπου ή αυθαιρεσία από το χέρι της μοίρας– ανακαλύπτω ξαφνικά καινούργιες λεπτές αποχρώσεις. Ανακαλύπτω ότι και μόνο η πράξη του να γράφω για την αυθαιρεσία, με κάνει να αισθάνομαι μια κάποια ελευθερία κινήσεων σε σχέση με αυτή». Η ικανότητα ή η δυνατότητα να μιλήσουν ανοιχτά για την ιστορία τους είναι ζωτικής σημασίας για τη δεινή κατάσταση στην οποία βρίσκονται τα θύματα κακοποίησης. «Εξαιτίας των πιθανών συνεπειών εάν αφηγηθούν την εμπειρία τους, ορισμένα κακοποιημένα άτομα δεν αισθάνονται ποτέ αρκετά ασφαλή για να πουν την ιστορία τους, με συνέπεια να παραμένουν στη βίαιη σχέση»¹⁶ επειδή, για παράδειγμα, έχουν πειστεί ότι αν μοιραστούν την ιστορία τους η βίαιη συμπεριφορά του δράστη θα γίνει συχνότερη ή πιο επικίνδυνη. Η σιωπή γίνεται, επομένως, ο δικός τους τρόπος να διαχειριστούν την κατάσταση που βιώνουν.

Άλλα στοιχεία που μπορούν να ενισχύσουν την απομόνωση και τη σιωπή είναι η αντίληψη της κοινωνίας, κοινή σε πολλές κουλτούρες, ότι είναι σημαντικό να διαχωρίζονται η δημόσια από την ιδιωτική σφαίρα: τα

¹⁶ Montalbano-Phelps (2004), σ. 4.

οικογενειακά προβλήματα θεωρούνται ιδιωτικό ζήτημα που δεν πρέπει να συζητιέται με άλλους. Από την άλλη, η αφηγηματική αλληλεπίδραση κακοποιημένης – συμβούλου μπορεί να οδηγήσει σε ένα είδος συνεργατικής αποδόμησης αυτών των αντιλήψεων, σε ημιδημόσιο (ή ημι-ιδιωτικό) πλαίσιο. Ο/Η αφηγηματικός σύμβουλος, έχοντας το ρόλο εναλλακτικού ακροατηρίου, δημιουργεί ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο η αφηγήτρια λαμβάνει ένα είδος επικύρωσης της προσωπικής της ιστορίας. Σε αυτό το πλαίσιο, «η ιδέα να ξετυλίξουν την ιστορία τους μπορεί να είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντική για τα θύματα κακοποίησης, που ενδέχεται να πίστευαν ότι δεν θα είχαν πια καμία ευκαιρία για αλλαγή»¹⁷ και αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μετάβασή τους από *θύματα κακοποίησης σε επιζήσασες*.

Εκπαιδευτικά πλαίσια στην αυτοβιογραφική πρακτική

Ατομικό πλαίσιο: Δουλεύοντας σε ζεύγη

Η αυτοβιογραφική πρακτική μπορεί να εμφανιστεί σε διάφορα ατομικά πλαίσια:

1. στη συμβουλευτική ως συγκεκριμένο μοντέλο, ή σε κάθε άλλη μορφή υποβοηθητικής και υποστηρικτικής σχέσης. Κυρίως σε σχέσεις που βασίζονται στο λόγο, η γραφή μπορεί να επιλεγεί ως μία τεχνική, μεταξύ άλλων, σε συγκεκριμένες στιγμές της διαδικασίας
2. στην αυτοβιογραφική συμβουλευτική, όπως αυτή περιγράφεται στο μοντέλο του Duccio Demetrio (2008)

¹⁷ Montalbano-Phelps (2004), σ. 17.

3. στην αυτοβιογραφική καθοδήγηση, κατά την οποία παρέχεται βοήθεια στη συγγραφή της αυτοβιογραφίας και/ή επεισοδίων της ζωής του ατόμου.

Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στην «αυτοβιογραφική συμβουλευτική» και τη «συμβουλευτική όπου χρησιμοποιούνται αυτοβιογραφικές τεχνικές». Και στις δύο απαιτείται ειδική εκπαίδευση και ειδίκευση στη συμβουλευτική (δεν εξετάζεται σε αυτό το βιβλίο). Η πιο σημαντική διαφορά είναι ότι στην «αυτοβιογραφική συμβουλευτική», όπως περιγράφεται στο μοντέλο του Demetrio (2008), σύμβουλος και συμβουλευόμενος/-η έχουν μια σχέση μέσω της γραφής. Συμφωνούν να ξεκινήσουν και να διατηρήσουν ένα είδος γραπτής συνομιλίας, μια επαναλαμβανόμενη ανταλλαγή γραπτών, που ονομάζεται διαγραφική σχέση. Η εκμάθηση του συγκεκριμένου μοντέλου δεν περιλαμβανόταν στους στόχους του συγκεκριμένου Προγράμματος, στόχος του οποίου ήταν η προαγωγή της αυτοβιογραφικής ικανότητας.

Οι προτάσεις που ακολουθούν παρέχονται με στόχο την υποστήριξη αυτής της ικανότητας όταν η μέθοδος εφαρμόζεται σε ατομικό πλαίσιο.

Για να υπάρχει οριοθέτηση και σαφής κατεύθυνση, είναι απαραίτητο η σχέση να ξεκινήσει προσδιορίζοντας ποιες από τις προσδοκίες μπορούν να εκπληρωθούν, σχεδιάζοντας έναν οδικό χάρτη, συναποφασίζοντας βασικούς κανόνες και συνάπτοντας συμβόλαιο, καθορίζοντας το χρονοδιάγραμμα και τον αριθμό των συνεδριών.

Η διαδικασία της γραφής πρέπει να περιλαμβάνει, με κάποιο τρόπο, δουλειά σε ζεύγος: ο/η συντονιστής/-ρια θα μπορούσε επίσης να γράφει. Με τον τρόπο αυτό, επιτυγχάνεται μια συντονισμένη λειτουργία με τον/την ωφελούμενο/-η και αρχίζει να δημιουργείται σχέση μεταξύ τους. Όπως έχει πει ο θεωρητικός της εκπαίδευσης ενηλίκων Knowles, η εκπαιδευτική σχέση μεταξύ

συντονιστή/-ριας και εκπαιδευόμενου/-ης πρέπει να ξεκινάει από τη διαπραγμάτευση των στόχων και των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων¹⁸.

Στην αυτοβιογραφία αυτό πρέπει να γίνει εγγράφως. Ακόμα και η πρόθεση της έναρξης μιας παρέμβασης πρέπει να έχει δηλωθεί γραπτά, όπως γραπτά πρέπει να κοινοποιηθεί και η ενδεχόμενη απόφαση διακοπής της.

Σκέψεις, αναμνήσεις και συναισθήματα πρέπει να καταγράφονται από τον/τη συντονιστή/-ρια στον ίδιο σιωπηλό χρόνο που παρέχεται και στο άτομο για να κάνει το ίδιο. Το γράψιμο θα βοηθήσει τον/τη συντονιστή/-ρια να αποκτήσει μια αίσθηση εγγύτητας με τον/την ωφελούμενο/-η, ενώ αυξάνει και στα δύο άτομα την συνειδητότητα για τις εσωτερικές τους διαδικασίες. Χρειάζεται να υπάρχει προσεκτική παρακολούθηση κατά τη διάρκεια όλης της διαδικασίας, καθώς το άτομο που συντονίζει είναι υπεύθυνο για ό,τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, για τη σειρά των δραστηριοτήτων, καθώς και για να ανιχνεύσει κάθε δυσφορία ή δυσάρεστο συναίσθημα που ενδέχεται να προκύψει αλλά και για να επιλέξει τον τρόπο με τον οποίο αυτό θα εκτονωθεί.

Επαφίεται, επομένως, στον/στη συντονιστή/-ρια να αποφασίσει αν και πότε μπορεί να γράφει κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, καθώς και αν η γραφή τον/τη βοηθάει ή τον/την αποσπά από την λειτουργία που πρέπει να επιτελέσει. Ο/Η συντονιστής/-ρια έχει επίσης την ευχέρεια να ακολουθήσει μια ποικιλία ερεθισμάτων συγγραφής, και πρέπει να καταγράψει τους συνειρμούς που κάνει είτε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, όποτε αυτό είναι εφικτό, είτε μετά από αυτήν. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα:

- Το γράψιμο για την ίδια τη στιγμή ενισχύει αυτό που προσλαμβάνουν οι αισθήσεις (ήχους, φως, θερμοκρασία και αίσθημα άνεσης). Μπορεί να βοηθήσει, στο ξεκίνημα της συνεδρίας, να δημιουργηθεί μια στάση επικέντρωσης στο «εδώ και τώρα», για να μπορέσει να διαχωριστεί ο χώρος και ο χρόνος της συνεδρίας από τις δραστηριότητες της υπόλοιπης

¹⁸ Στη μεθοδολογία του Knowles, αυτή η διαπραγμάτευση πρέπει να οδηγεί στο λεγόμενο «εκπαιδευτικό συμβόλαιο».

μέρας. Μπορεί ακόμη να βοηθήσει τον/τη συντονιστή/-ρια να συγκεντρωθεί και να ξαναβρεί την ηρεμία του/της μετά από τη βίωση ισχυρών συναισθημάτων ενώ μπορεί να συμβάλλει στο να γίνει πιο παρατηρητικός/-ή.

- Προσωπική γραφή για επεισόδια, σκέψεις, απόψεις, συναισθήματα: Πρέπει να επενδυθεί χρόνος και προσπάθεια για να φροντίσετε τις ανάγκες των ωφελούμενων. Δεν είναι δυνατόν να καταγραφεί πιστά κάθε ιδέα ή διαίσθηση, αλλά το περιεχόμενό της μπορεί να περιγράφεται με έναν τίτλο και μια σύντομη αναφορά. Σε μεταγενέστερο χρονικό διάστημα μπορείτε να δώσετε περισσότερη προσοχή σε αυτές τις αυθόρμητες καταγραφές.
- Η συνειδησιακή ροή, το γράψιμο με ελεύθερη ροή, η αυτόματη γραφή μπορεί να καθαρίσει το μυαλό, να βοηθήσει στην ανάκτηση της ισορροπίας και να ενεργοποιήσει τη δημιουργικότητα. Την ίδια στιγμή, όμως, επειδή πρόκειται για πολύ ισχυρές μεθόδους, κάτω από ορισμένες συνθήκες, μπορεί να αποδειχθούν εντονότερες από το αναμενόμενο και να κάνουν τον/τη συντονιστή/-ρια να χάσει τη συγκέντρωσή του/της ή ακόμα και να βρεθεί σε σύγχυση από το ίδιο του/της το γραπτό.
- Χάρτες, σχεδιαγράμματα και σημειώσεις μπορεί να δώσουν κατεύθυνση στην πορεία που ακολουθείται και να φανούν χρήσιμα σε μια αναδρομική διερεύνηση.

Τα γραπτά του/της συντονιστή/-ριας είναι προσωπικά και πιθανότατα δεν θα είναι κατάλληλα για κοινοποίηση. Είναι απαραίτητο να κρατιέται ένα βήμα πίσω από την πλήρη εμπλοκή και την αποκάλυψη του εαυτού του/της. Ο ρόλος του συντονισμού μπορεί επίσης να εμπεριέχει μια κρυφή ατζέντα. Για να διατηρήσει ο/η συντονιστής/-ρια το ρόλο του/της, μπορεί να χρησιμοποιήσει το *Στοχασμό εν δράσει*¹⁹ μέσω της γραφής, ο οποίος ουσιαστικά βασίζεται στην

¹⁹ Ο Donald A. Schön (1983) έχει προτείνει τη διάκριση ανάμεσα σε δύο είδη εκπαιδευτικού στοχασμού: *Στοχασμός εν δράσει* είναι η διαδικασία που επιτρέπει την αναδιαμόρφωση του αντικειμένου της

ανάπτυξη μιας κατάλληλης, επαναλαμβανόμενης ερμηνευτικής στάσης, κατά την οποία το άτομο προσεγγίζει τον εαυτό του και αποκτά συνείδηση του εαυτού του.

Ο/Η συντονιστής/-ρια μπορεί να γράψει σκόπιμα κάτι για να το μοιραστεί με τον/την ωφελούμενο/-η. Για να είναι συναφές και διδακτικό, θα πρέπει να είναι κάποιος σχολιασμός στο μετα-επίπεδο όσων έχουν συμβεί μέσα στην εκπαιδευτική αυτοβιογραφική σχέση. Παραδείγματα γραπτών που θα μπορούσε να μοιραστεί ο/η συντονιστής/-ρια με τον/την ωφελούμενο/-η είναι «Το πορτρέτο σου καθώς γράφεις», «Γράμμα στη συμβουλευόμενη μου», ή κάποιο τελικό κείμενο αξιολόγησης και αποτίμησης της συνολικής εμπειρίας. Κάποια σύντομα παιχνίδια έναρξης/κλεισίματος θα μπορούσαν επίσης να λειτουργήσουν ως ευκαιρίες συνάντησης με το άλλο άτομο μέσα στη διαδικασία, κάτι που θα μπορούσε να γίνει και στο πλαίσιο ομάδας. Σε πολλές στιγμές της διαδρομής, το να γράφουμε ή να διαβάζουμε μαζί πρέπει να θεωρείται τόσο όμορφο όσο το να τραγουδάμε μαζί. Η ευκαιρία να απολαύσουμε τη γραφή σε ντουέτο ή σε χορωδία πρέπει να παρέχεται ως τμήμα της εμπειρίας του μετασχηματισμού, γιατί μας θυμίζει, ακόμα και όταν γίνεται κατά ζεύγη, ότι η αλληλεπίδραση αποτελεί θεμελιώδη διάσταση της ανθρώπινης ύπαρξης.

Ομαδικό πλαίσιο: Το αυτοβιογραφικό εργαστήριο

Πολλές συγγραφικές δραστηριότητες μπορούν να γίνουν σε ομάδα, που έχει δημιουργηθεί για άλλους λόγους. Σε αυτό το κεφάλαιο θα ασχοληθούμε με τις ομάδες που δημιουργήθηκαν, υπάρχουν, και λειτουργούν με στόχο τη γραφή για τον εαυτό, στη βάση μιας καθορισμένης διάρκειας και ενός συμβολαίου σχετικά με τη διαδικασία. Το αυτοβιογραφικό εργαστήριο θεωρείται ως ένας

δουλειάς μας, τη στιγμή που το δουλεύουμε. Ο *Στοχασμός για τη δράση* γίνεται εκ των υστέρων, όταν ξανασκεφτόμαστε αυτό που κάναμε, τα «μαθήματα που πήραμε», την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και της διαδικασίας, και ούτω καθεξής.

χώρος διαμόρφωσης, μέσα στον οποίο τα άτομα πειραματίζονται με τη γραφή για τον εαυτό χρησιμοποιώντας υποκινήσεις ή αφηγηματικά εργαλεία, αναπτύσσουν μετα-στοχαστικές συνειδητοποιήσεις και επιτυγχάνουν μαθησιακούς στόχους.

Η αφηγηματική διάσταση ενός εργαστηρίου γίνεται κοινωνική πρακτική, εξαιτίας της επίδρασης των αμοιβαίων ταυτίσεων και διαφοροποιήσεων σε σχέση με την μοναδικότητα της ιστορίας κάθε ατόμου. Το ομαδικό πλαίσιο διαπραγματεύεται και ενισχύει την απόδοση κοινού νοήματος στην καθημερινή ζωή, επιτρέποντας την κατασκευή μικρο-θεωριών, οι οποίες αποκτούν νόημα και αξιοποιούνται για την κατανόηση διαφορετικών εκδοχών της πραγματικότητας.

Πρόκειται για μια δουλειά συν-κατασκευής. Τα κείμενα που διαβάζονται στην ομάδα «απελευθερώνονται» στον κόσμο, μια μετάβαση που διαχωρίζει κατά κάποιο τρόπο την αφήγηση από το άτομο που την γράφει, επιτρέποντάς του να ακούσει τον εαυτό του, να δημιουργήσει μια διδακτική απόσταση. Οι ατομικές ιστορίες αρχίζουν να μπαίνουν στις ιστορίες των άλλων ατόμων και στην ιστορία της ομάδας: μια ατομική ιστορία δίνει την ευκαιρία για διάδοση νέας γνώσης στα άλλα μέλη. Η ομάδα συμμετέχει σε κάθε ιστορία, προσδίδοντάς της την έντονη και ξεχωριστή μοναδικότητά της. Η ομάδα έρχεται σε επαφή με όλες τις ιστορίες χωρίς να της ξεφεύγει το παραμικρό, και φέρνει στο προσκήνιο όψεις που αφορούν στα συναισθήματα, τον αναστοχασμό και το περιεχόμενο, τις οποίες συνδέει και αναμειγνύει με τα νοήματα.

Το εκπαιδευτικό πλαίσιο γίνεται αφηγηματικό, ακριβώς επειδή συναινεί στην αφήγηση αποσπασμάτων για τον εαυτό. Συνεπώς, βοηθάει τα άτομα να δώσουν μορφή στις αναπαραστάσεις τους, χωρίς το φόβο ότι θα κριθούν από τα άλλα μέλη. Αυτό επιτρέπει την πρόσμιξη, το μοίρασμα και τη σύνδεση των ερμηνειών για τον εαυτό, για τα άλλα άτομα και για τον κόσμο.

Συλλογικά και Κοινωνικά Πλαίσια

Η διαχείριση προσωπικών αφηγήσεων σχετικά με δυσκολίες και προβλήματα που συνδέονται με ένα κοινωνικό ζήτημα, όπως η βία κατά των γυναικών, μπορεί να κινητοποιήσουν τη διαμόρφωση ενός αιτήματος αλλαγής σε κοινωνικό επίπεδο. Τα κείμενα που δημιουργούνται σε αυτοβιογραφικά πλαίσια μπορεί να είναι κατάλληλα για να διαβαστούν και από ευρύτερο κοινό. Αυτό θα μπορούσε να έχει κάποια σχέση με την εκπαιδευτική διάσταση της αυτοβιογραφίας: οι προσωπικές αναμνήσεις γίνονται «παραγωγική δύναμη» κοινωνικής αλλαγής, απελευθερώνοντας τους/τις καταπιεσμένους/-ες (Freire, 1975). Ωστόσο, απαιτείται μεγάλη προσοχή. Τα γραπτά που έχουν δημιουργηθεί με μια συγκεκριμένη πρόθεση και σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο μπορεί να μην είναι κατάλληλα για παρουσίαση σε διαφορετικό πλαίσιο, και οι συγγραφείς ενδέχεται δικαιολογημένα να έχουν αντιρρήσεις.

Η δημοσιοποίηση προσωπικών αφηγήσεων ευάλωτων ατόμων, με σκοπό, για παράδειγμα, την ευαισθητοποίηση σχετικά με ένα ιδιωτικό, συλλογικό ή κοινωνικό ζήτημα, είναι μια πρακτική που χρειάζεται σκέψη και προσοχή. Το συγκεκριμένο θέμα της έμφυλης βίας, όπως περιγράφεται στις αφηγήσεις των θυμάτων, είναι ευαίσθητο για πολλούς λόγους: κάποιοι από τους χαρακτήρες που εμφανίζονται στην αφήγηση μπορεί να είναι ανήλικα άτομα, ενδέχεται να περιλαμβάνονται ονόματα που θα επιτρέψουν στους/στις αναγνώστες/-ριες να ταυτοποιήσουν άτομα και τοποθεσίες που πρέπει να μείνουν προστατευμένα. Επιπρόσθετα, η ίδια η συγγραφέας μπορεί αρχικά να είχε δεχτεί να δημοσιοποιήσει ορισμένα προσωπικά της συναισθήματα, χωρίς να έχει επίγνωση των συνεπειών αυτού στη συναισθηματική της κατάσταση ή ακόμη και στην ακεραιότητά της. Τα πράγματα μπορεί να είναι ακόμα χειρότερα αν η αφήγηση λάβει χώρα αρχικά σε κλειστό και ιδιωτικό περιβάλλον –όπως ένα αυτοβιογραφικό εργαστήριο ή μια ατομική παρέμβαση– και η πρόταση της δημοσιοποίησης έρθει αργότερα, και μάλιστα, χωρίς να υπάρχει κάποια μέριμνα για την προστασία ευαίσθητων ή προσωπικών στοιχείων.

Η συγκέντρωση και η χρήση προσωπικών αφηγήσεων από κακοποιημένες γυναίκες δεν συμπεριλαμβάνεται στους στόχους του συγκεκριμένου Προγράμματος, παρόλο που «το σπάσιμο της δημόσιας σιωπής» θα μπορούσε κάλλιστα να αποτελεί εκπαιδευτικό στόχο και αποτέλεσμα για το μετασχηματισμό των ατόμων που αποφασίζουν να κοινοποιήσουν τις προσωπικές τους αφηγήσεις ζωής, αλλά και εκείνων που θα τις ακούσουν. Σε περιπτώσεις που υπάρχει η βούληση να γίνει αυτό, χρειάζεται να υιοθετηθεί μια δίκαιη και προσεκτική προσέγγιση, στο πλαίσιο της οποίας θα πρέπει να γίνει μια ξεκάθαρη και ανοιχτή παρουσίαση αυτής της πιθανότητας, να ληφθεί η συναίνεση κατόπιν ενημέρωσης των συμμετεχουσών και να ληφθούν συγκεκριμένα μέτρα διαφύλαξης των προσωπικών κειμένων, του περιεχομένου τους, και του τρόπου δημοσιοποίησής τους, δηλαδή να παρασχεθεί ένα είδος *αφηγηματικής διαχείρισης*²⁰ (narrative stewardship) των προσωπικών κειμένων. Προτού δημοσιοποιηθούν τα κείμενα, θα πρέπει να έχουν υποστεί επεξεργασία και επιμέλεια, στην οποία να έχουν λόγο και οι ίδιες οι συγγραφείς. Έτσι, η αυτοβιογραφική μέθοδος θα δημιουργήσει ένα ειδικό προϊόν, το οποίο αν και θα έχει προκύψει από τα αρχικά αυτοβιογραφικά κείμενα, θα είναι πιθανότατα διαφορετικό. Έχει πλέον μετατραπεί σε μια δημοσίευση, μια ιστορία αναρτημένη στο διαδίκτυο, μια θεατρική παράσταση, ένα βίντεο, ή μια έκθεση κειμένων-φωτογραφιών.

²⁰ Ο όρος «αφηγηματική διαχείριση» προτείνεται για να περιγράψει τη δράση της φύλαξης και προστασίας των αφηγήσεων που δημιουργούνται, ρόλο τον οποίο κάποιες φορές αναλαμβάνουν οι συντονιστές/-ριες των αφηγηματικών παρεμβάσεων. Δεν περιορίζεται στο χρονικό πλαίσιο της συνάντησης, αλλά εκτείνεται και σε μεταγενέστερα χρονικά διαστήματα, ιδιαίτερα κάτω από συνθήκες όπου τα κείμενα ενδέχεται να δημοσιοποιηθούν (βλ. Greco, 2013).

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ/-ΡΙΑΣ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η πρώτη ενέργεια για την εφαρμογή της αυτοβιογραφικής μεθόδου είναι ο *συντονισμός*: ο/η συντονιστής/-ρια παροτρύνει τα άτομα να αναλάβουν την ευθύνη για τον εαυτό τους και να ξεκινήσουν την προσωπική τους διαδικασία μετασχηματισμού. Ο/Η συντονιστής/-ρια παραμένει ουσιαστικά ουδέτερος/-η, είναι ο/η ειδικός της διαδικασίας που μεριμνά για την ασφάλεια των συμμετεχόντων/-ουσών. Επικεντρώνεται στο περιεχόμενο, τους στόχους και τα αποτελέσματα, ενώ ο «τρόπος υλοποίησης» (δηλαδή, οι μέθοδοι, ο τρόπος που χρησιμοποιούνται τα εργαλεία και κατασκευάζονται νέα, οι κανόνες του πλαισίου, τα δυναμικά του ζεύγους ή της ομάδας και το ψυχολογικό κλίμα), προκύπτει μετά από συζήτηση με τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες. Με τον τρόπο αυτό, ο/η συντονιστής/-ρια προάγει και φροντίζει το επονομαζόμενο αφηγηματικό πλαίσιο: μέσα σε αυτό το πλαίσιο τα άτομα που συμμετέχουν αισθάνονται άνετα και ελεύθερα να γράψουν για τον εαυτό τους και να μοιραστούν τα κείμενά τους με τα άλλα άτομα, μέσα σε μια ατμόσφαιρα αμοιβαίας προσοχής, εμπιστοσύνης και σεβασμού. Κάθε ιστορία διδάσκει κάτι, αρκεί να είναι καλοδιατυπωμένη. Οι προσωπικές ιστορίες περιλαμβάνουν συμπυκνωμένα και βαθιά νοήματα που έχουν απήχηση στην ύπαρξη των άλλων ανθρώπων: οι αφηγήσεις ζωής αλλάζουν τα άτομα που τις ακούν, ακόμα και τον/τη συντονιστή/-ρια, που επίσης υπόκειται στις διδακτικές τους επιδράσεις. Η ενότητα που ακολουθεί έχει στόχο να υπογραμμίσει ορισμένα σημεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ανάληψη του ρόλου του/της συντονιστή/-ας, διευκρινίζοντας ωστόσο ότι αποτελούν κυρίως γενικές κατευθυντήριες γραμμές για την πορεία του μετασχηματισμού και της μάθησης. Ο ρόλος του/της συντονιστή/-ριας αυτοβιογραφίας πρέπει να προσεγγίζεται ως μια ταυτότητα που βρίσκεται διαρκώς «υπό κατασκευή».

Φροντίζοντας την αυτοβιογραφική σχέση

Ο/Η συντονιστής/-ρια αυτοβιογραφίας είναι μια μη παρεμβατική φιγούρα, που ενθαρρύνει σκόπιμα τις αφηγηματικές δυνατότητες των ωφελούμενων και, συγχρόνως, διαχειρίζεται την αφηγηματική επεξεργασία του εαυτού τους που κάνουν τα άτομα μέσω της γραφής ή με άλλους τρόπους. Κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, και παρά την ευέλικτη και συχνά απροσδόκητη πορεία της, ο/η συντονιστής/-ρια πρέπει να εξακολουθεί να έχει υπόψη του τους στόχους του μετασχηματισμού που αποφασίστηκαν στην αρχή. Για να επωφεληθούν τα άτομα στα οποία απευθύνεται η αυτοβιογραφική εκπαιδευτική παρέμβαση, ο/η συντονιστής/-ρια πρέπει να υποδεικνύει το δρόμο προς το στόχο, προστατεύοντας την υποκειμενικότητα όλων των συμμετεχόντων/-ουσών, του εαυτού του/της συμπεριλαμβανομένου. «Το να υποστηρίζουμε και να διευκολύνουμε τα άτομα να βρουν το δρόμο τους προς τη συγγραφή είναι μια τέχνη. Η γραφή αποτελεί ένα πανίσχυρο μέσο για να αποκαλυφθεί το τι σκέφτεται, τι γνωρίζει, τι καταλαβαίνει, τι θυμάται ένα άτομο. [...] Το να βοηθάμε λοιπόν τους ανθρώπους να έρθουν σε επαφή με ένα τόσο ουσιώδες και βαθιά ζωτικό προσωπικό υλικό είναι μια διαδικασία που εμπεριέχει μεγάλη ευθύνη»²¹.

Οι βασικοί κανόνες πρέπει να είναι γνωστοί και να υπενθυμίζονται καθόλη τη διάρκεια της διαδικασίας, καθώς αποτελούν και τρόπους βίωσης του αφηγηματικού πλαισίου. Κανόνες, συμβόλαια, δραστηριότητες προς υλοποίηση και απαιτήσεις των έργων, αποσκοπούν περισσότερο στο να διδάξουν το «πώς παίζεται το Αυτοβιογραφικό Παιχνίδι» και όχι στην πειθαρχία των συμμετεχόντων/-ουσών.

Το αφηγηματικό πλαίσιο πρέπει να είναι ανάλαφρο αλλά όχι επιφανειακό, ώστε να επιτρέπει σε όλα τα άτομα να ανακαλέσουν επεισόδια της ζωής τους –ακόμα και τα πιο δύσκολα– σε ένα πλαίσιο προσοχής, ασφάλειας, αποδοχής και

²¹ Bolton G, Field V., & Thompson K (εμπ.) (2006), *Writing Works – A resource handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities*, Jessica Kingsley Publishers, London, σ.13.

συμμετοχής. Ο/Η συντονιστής/-ρια έχει την ευθύνη και την επίβλεψη του κλίματος που επικρατεί: η υπενθύμιση των βασικών κανόνων και η ανατροφοδότηση επί των ατομικών ή των ομαδικών δυναμικών λειτουργούν πολλές φορές ως τρόποι που επιβάλλουν σιωπή και περίσκεψη, δηλαδή μια ωφέλιμη παύση με σκοπό κάποια μετα-γνωστική μάθηση.

Τέλος, ο/η συντονιστής/-ρια πρέπει να ενθαρρύνει την ενασχόληση με τη γραφή ως «μια τέχνη φροντίδας του εαυτού» (Demetrio, 2008). Αυτό υπενθυμίζει τις πολλές δυνατότητες που προσφέρει η γραφή για να αποκαλυφθεί κάτι καινούργιο και να κατακτηθεί ο βασικός στόχος της εκπαιδευτικής αυτοβιογραφικής παρέμβασης: στο τέλος της διαδρομής, οι συμμετέχοντες/-ουσες έχουν μάθει πολλούς τρόπους να γράφουν για τον εαυτό τους και έχουν εκτιμήσει την αξία της πρακτικής αυτής για την προσωπική ζωή τους.

Απόσταση και Εγγύτητα

Οι συντονιστές/-ριες της αυτοβιογραφικής εκπαίδευσης θα πρέπει να λειτουργούν με τέτοιο τρόπο ώστε να βρίσκονται *εντός και εκτός* της διαδικασίας. Συχνά θα εμφανίζονται προσωπικά θέματα. Οι αφηγήσεις ενεργοποιούν τους μηχανισμούς της ηθικής φαντασίας και της ταύτισης σε κάθε άτομο που ακούει την ιστορία ενός άλλου ανθρώπου, αλλά ο/η συντονιστής/-ρια, οφείλει να παραμένει συνεπής στο ρόλο του/της, ενεργώντας με τρόπο δίκαιο που αποπνέει σεβασμό για τα άτομα: μπορεί, για παράδειγμα, να μοιράζεται συναισθήματα και διαθέσεις, αλλά όχι απόψεις, προτιμήσεις ή την ίδια τη γνώση. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, είναι απαραίτητο να υπάρχει μια ισχυρή παρουσία, η οποία όμως δεν θα χρησιμοποιεί το ρόλο αυτόν για να προκαταλαμβάνει ή να επιβάλλει ερμηνείες, ούτε για να αξιολογεί το

έργο: το αποτέλεσμα –δηλαδή τα κείμενα– θα αξιολογηθούν αποκλειστικά και μόνο από τους/τις συγγραφείς, αφού «κάθε συγγραφέας είναι η αυθεντία του κειμένου του/της»²².

Τα άτομα που εκπαιδεύονται στην αυτοβιογραφική μέθοδο πρέπει μόνο τους να εντοπίσουν και να κατανοήσουν τα νοήματα, προκειμένου να βρουν τη δική τους, προσωπική, απάντηση στο υπαρξιακό τους ερώτημα. Δεν είναι πάντα εύκολο να επιτευχθεί αυτή η στάση, καθώς οι προσωπικές ιστορίες πάντα μας αγγίζουν, ενεργοποιούν την κρίση και την εμπλοκή μας. Εστιάζοντας στην ακρόαση σημαίνει ότι είμαστε πρόθυμοι/-ες να μην υποχωρήσουμε στην ανθρώπινη επιθυμία να ερμηνεύσουμε μια ιστορία και, κατά συνέπεια, το άτομο που την αφηγείται. Ανοιχτή ακρόαση σημαίνει να αφήνουμε το περιθώριο στον/στην συμμετέχοντα/-ουσα για στοχασμό και σκέψεις, κάτι που συχνά δεν συμβαίνει άμεσα αλλά, αντίθετα, απαιτεί χρόνο και υπομονή. Τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό πλαίσιο, ο/η συντονιστής/-ρια πρέπει πάντα να ακολουθεί τους διαφορετικούς ρυθμούς με τους οποίους κάθε άτομο θυμάται, ξαναζει και αφηγείται την ιστορία του. Ο συναισθηματικός και γνωστικός ρυθμός του/της συντονιστή/-ριας πρέπει πάντα να ακολουθεί αυτή την υπαρξιακή παλίρροια, που προκύπτει από την εξάσκηση της αφηγηματικής ικανότητας. Μπορεί κάποιες φορές να ακουστεί μια ιδιαίτερα συγκινητική ιστορία και ο/η συντονιστής/-ρια να φοβηθεί ότι δεν θα μπορέσει να προσφέρει την απαραίτητη υποστήριξη, εάν δεν καταφέρει να διατηρήσει την απόσταση που απαιτείται. Παρόλο που ο συντονισμός προϋποθέτει την ύπαρξη ασυμμετρίας και ελέγχου στη σχέση συντονιστή/-ριας και ωφελούμενου/-ης, η αυτοβιογραφία δεν είναι μια πρακτική που πρέπει να γίνεται χωρίς συναισθηματική εμπλοκή. Η εκπαιδευτική προσέγγιση επιτρέπει την αποδοχή των προσωπικών συναισθημάτων απέναντι σε ό,τι συμβαίνει μέσα στη σχέση, λαμβάνοντας υπόψη ότι ακόμα και το μοίρασμα πρέπει να έχει ένα εκπαιδευτικό αποτέλεσμα για τα άτομα που συμμετέχουν. Τα συναισθήματα αποτελούν ενδείξεις της εγγύτητας και της ανθρωπιάς του/της συντονιστή/-ριας

²² Montalbano-Phelps (2004), σ.17.

και του/της παρέχουν χρήσιμη ανατροφοδότηση σχετικά με την ερμηνεία που κάνει τη δεδομένη στιγμή. Αν τα συναισθήματα είναι αφόρητα και η αναστοχαστική γραφή δεν βοηθάει, ίσως κάποια ζητήματα να πρέπει να διερευνηθούν περαιτέρω και αντιμετωπιστούν με την εποπτεία ειδικού.

Περπατώντας τη διαδρομή

«Ακολουθήστε τη διαδρομή», «πανί στον ορίζοντα», «απολαύστε τη θέα»: όλες αυτές οι ταξιδιωτικές μεταφορές είναι κατάλληλες για το αυτοβιογραφικό πλαίσιο. Η αυτοβιογραφία δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια ηρωική προσπάθεια που θα πρέπει να εκτελείται αδιάκοπα, χωρίς παύσεις που μας επιτρέπουν να ακούμε τους ήχους της ζωής. Οι συντονιστές/-ριες απαιτείται να παρακολουθούν ένα εξαιρετικά ευμετάβλητο πλαίσιο μέσω της αναστοχαστικής πρακτικής και της συνεχούς διαπραγμάτευσης. Στην αυτοβιογραφική πρακτική, πολύ λίγα από όσα συμβαίνουν σε μια συνάντηση (ή σε ολόκληρο το πρόγραμμα) μπορούν να προβλεφθούν και να διευθετηθούν από πριν. Μπορεί, όμως, να δοθεί σε κάθε άτομο ένας «οδικός χάρτης», ως σημείο αναφοράς, μαζί με το αυτοβιογραφικό συμβόλαιο, όπου περιγράφεται ο σκοπός της ίδιας της παρέμβασης: να μπορώ να πω κάτι για τη ζωή μου, *σε πρώτο πρόσωπο*. Πέρα από αυτούς τους παράγοντες, ο/η συντονιστής/-ρια πρέπει να είναι ανοιχτός/-ή σε οτιδήποτε απροσδόκητο, δημιουργικό και διαφορετικό, που μπορεί να προκύψει αυτόνομα από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες. Μέσα από την ενεργητική ακρόαση, τη διατύπωση ερωτήσεων και την παράφραση συζητήσεων και αφηγήσεων, ο/η συντονιστής/-ρια διασφαλίζει ότι κάθε συμμετέχων/-ουσα θα ανακαλύψει κάτι νέο, κάτι που δεν γνώριζε πριν.

Αναστοχαστική γραφή συντονιστή/-ριας: όχι μόνο σημειώσεις

Ακούγοντας τις ιστορίες των άλλων, ο/η συντονιστής/-ρια μπορεί να ανακαλέσει προσωπικές ξεχασμένες αναμνήσεις, να εντοπίσει ομοιότητες και διαφορές με τον εαυτό του/της, να έχει κάποιες στιγμές προσωπικής αυτεπίγνωσης. Ο συντονισμός αυτοβιογραφικών παρεμβάσεων μπορεί να έχει σημαντικά μαθησιακά αποτελέσματα για το άτομο, όπως η αύξηση της αυτογνωσίας.

Οι συντονιστές/-ριες συχνά θεωρούνται κάτι σαν προπονητές/-ριες, οδηγοί ή φροντιστές/-ριες. Κι επομένως, μπορεί να φαίνεται αντιφατικό το ότι θα πρέπει να βρίσκονται διαρκώς σε επαφή με τον εαυτό τους και με την προσωπική τους ιστορία προκειμένου να εκπληρώσουν την ευθύνη που έχουν αναλάβει, δηλαδή να καθοδηγήσουν τη μετασχηματιστική διαδικασία μέσω του αφηγηματικού συντονισμού. Πράγματι, η αυξημένη αυτογνωσία του/της συντονιστή/-ριας μειώνει τον κίνδυνο να πνιγεί ή να παρασυρθεί από τις ιστορίες και τα συναισθήματα των άλλων ή να γίνει ψυχρός/-ή και απομακρυσμένος/-η. Είναι πολύ σημαντικό το να μη χαθεί ο ενθουσιασμός και ο σαφής προσανατολισμός προς τα επιθυμητά αποτελέσματα. Η αναστοχαστική γραφή μπορεί επίσης να βοηθήσει τον/τη συντονιστή/-ρια να διαχειριστεί την διαρκή ανάγκη φροντίδας του εαυτού του/της και την επιθυμία του/της για αυτογνωσία.

Τα επαγγελματικά ημερολόγια αποτελούν ανεπίσημα ατομικά αρχεία, που χρησιμοποιούνται σαν ένα μέσο διαρκούς στοχασμού όσον αφορά την επαγγελματική πρακτική, με τρόπο προσωπικό και ενδοσκοπικό. Οι καταγραφές πρέπει να γίνονται μετά από κάθε αυτοβιογραφική συνάντηση (ατομική ή ομαδική), στη βάση των ακόλουθων θεματικών:

- Περιγραφή της συνάντησης
- Δυσκολίες που προέκυψαν στη συνάντηση
- Συναισθηματικές, πρακτικές, σχεσιακές δυσκολίες που παρατηρήθηκαν στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες
- Θετικά σημεία
- Παρατηρήσεις και σχόλια

ΟΙ ΦΑΣΕΙΣ ΜΙΑΣ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Έπειτα από το σχεδιασμό της παρέμβασης, τα άτομα που ανήκουν στην ομάδα - στόχου θα πρέπει να προσκληθούν για να συμμετάσχουν. Προτείνεται η πραγματοποίηση μιας πρώτης συνάντησης με στόχο τη διερεύνηση των προηγούμενων εμπειριών γραφής των ατόμων, ώστε να μην υπάρξει καμία σύγχυση σχετικά με την προτεινόμενη παρέμβαση: μπορεί, για παράδειγμα, οι ενήλικοι και οι ηλικιωμένοι άνθρωποι να θεωρούν ότι το γράψιμο για τον εαυτό είναι μια συνήθεια νεανική, που θα ταίριαζε σε μια προηγούμενη φάση της ζωής τους, ή μια βαρετή δραστηριότητα που αφορά μόνο το σχολείο, ή ακόμα και κάτι βάσει του οποίου μπορεί να κριθούν αρνητικά. Δεν αποκλείεται, στο παρελθόν, δείγματα γραφής τους να έχουν αξιολογηθεί από διάφορα άτομα (γονείς, συντρόφους, συναδέλφους, εργοδότες/-ριες, εκπαιδευτικούς ή φίλους/-ες) και αυτό να τους έχει δημιουργήσει ένα είδος *εσωτερικευμένου συγγραφικού τραύματος*. «Κάποια άτομα έχουν εσωτερικεύσει από το δημοτικό ή το γυμνάσιο την άποψη ότι είναι κακοί/-ές συγγραφείς [...]. Άλλα άτομα τα έχουν κοροϊδέψει για αυτά που είπαν, ή για τον τρόπο που τα είπαν, ή για την εμφάνιση που είχε το γραπτό τους. Υπάρχουν άτομα που μεγάλωσαν σε οικογένειες όπου το γράψιμο και το διάβασμα δεν έχαιρε καμίας εκτίμησης. Κάποια άτομα κρατούσαν στην εφηβεία τους ημερολόγιο που διαβάστηκε από τρίτους, χωρίς την άδειά τους. Επομένως, είναι φυσικό να δυσκολεύονται να πιστέψουν ότι θα έχουν τη δυνατότητα να γράψουν για τις πιο προσωπικές τους εμπειρίες χωρίς αυτό να συνεπάγεται κάποιας μορφής ταπείνωση ή τιμωρία»²³. Για όλους αυτούς τους λόγους, καθίσταται απαραίτητο να ακουστούν οι απόψεις που έχουν τα άτομα για το γράψιμο στο σήμερα, καθώς ορισμένες φορές οι άνθρωποι δεν μπορούν να φανταστούν τον εαυτό τους να «γράφει ξανά», όχι για επαγγελματικούς λόγους, αλλά για να εκφραστούν, και μάλιστα διασκεδάζοντάς το.

²³ Bolton G., Field V., & Thompson K. (επιμ.), (2006), σ. 49.

Η πρώτη συνάντηση συνίσταται να είναι αφιερωμένη στην υποδοχή των συμμετεχόντων/-ουσών και στη γνωριμία τους με τον/την συντονιστή/-ρια, ώστε να θεμελιωθεί μια καλή σχέση και να αρχίσει η διαδικασία δεσίματος της ομάδας. Σταδιακά, ο/η συντονιστής/-ρα θα αρχίσει να προτείνει απλές και ευχάριστες ασκήσεις γραφής. Σε καθεμία από τις μετέπειτα συναντήσεις, θα παρουσιάζεται το κεντρικό θέμα και στη συνέχεια οι συμμετέχοντες/-ουσες θα καλούνται να γράψουν για αυτό με διάφορες υποκινήσεις: κείμενα, εικόνες, βίντεο, ακόμα και θεωρίες. Κάθε συνάντηση θα πρέπει να εστιάζει σε ένα διαφορετικό υπαρξιακό ζήτημα και στο τέλος της διαδικασίας, οι συμμετέχοντες/-ουσες αναμένεται να έχουν αποκτήσει -εν μέρει- την ικανότητα να γράφουν για τον εαυτό τους, κάτι που δεν μπορεί ακόμα να χαρακτηριστεί ως αυτοβιογραφική ικανότητα, αλλά αποτελεί την αρχή της, ένα αδρό προσχέδιο. Η κάλυψη ορισμένων θεμάτων μπορεί να απαιτεί παραπάνω από μία συναντήσεις, γεγονός που ενεργοποιεί τις διαδικασίες της ανάκλησης και της αφήγησης. Η ενεργοποίηση αυτών των διαδικασιών μάλιστα μπορεί να διαρκέσει ακόμα και για ημέρες μετά τη συνάντηση και δεν αποκλείεται να οδηγήσει τα άτομα να επανεξετάσουν, από μόνα τους, το περιεχόμενο (τα δυναμικά του Εαυτού) και τη διαδικασία (την ανάκληση αναμνήσεων και την αναστοχαστική γραφή) της παρέμβασης, εφόσον αντλούν από αυτό κάποια ευχαρίστηση ή ανακούφιση.

Η αρχή

Στην αρχή κάθε συνάντησης, είναι απαραίτητο να υπάρχει ένας ξεκάθαρος διαχωρισμός από τις προηγούμενες δραστηριότητες της ημέρας, ώστε οι συμμετέχοντες/-ουσες να εισαχθούν στον ιδιαίτερο χώρο της γραφής για τον εαυτό. Οι σύντομες και εύκολες δραστηριότητες συγγραφής για ζέσταμα²⁴ είναι ένας καλός τρόπος έναρξης, καθώς δημιουργούν αυτήν την ιδιαίτερη

²⁴ Για τις πρώτες δραστηριότητες της πρώτης συνάντησης, ίσως είναι προτιμότερο να μοιράσετε μικρού μεγέθους χαρτιά (για παράδειγμα, post-it) που, από μόνα τους, υποδεικνύουν το αναμενόμενο μέγεθος του κειμένου.

ατμόσφαιρα σιωπής και συγκέντρωσης, την αξία της οποίας σύντομα θα μάθουν να εκτιμούν και οι συμμετέχοντες/-ουσες. Αυτού του είδους οι δραστηριότητες μπορούν επίσης να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων/-ουσών, αρκεί να είναι απλές και συγχρόνως να παρέχουν κάποια ανταμοιβή για το άτομο. Τέτοια θέματα μπορεί να είναι, για παράδειγμα: «Η ιστορία του ονόματός μου», «Σε 10 λεπτά, περιγράψτε τα πρώτα 10 λεπτά της ημέρας σας από τη στιγμή που ξυπνήσατε», «Πώς ήρθα μέχρι εδώ σήμερα». Αφού οι συμμετέχοντες/-ουσες αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη συγγραφή, μπορούν να χρησιμοποιούνται και πιο ανοιχτές υποκινήσεις όπως, για παράδειγμα: «Ελεύθερη γραφή για 10 λεπτά».

Η κύρια δραστηριότητα

Το ζέσταμα δεν είναι πάντοτε εφικτό, γιατί παίρνει αρκετό χρόνο και, επιπλέον, σε κάποιες συναντήσεις ενδέχεται ο/η συντονιστής/-ρια να αποφασίσει ότι δεν χρειάζεται καν. Μπορεί, επομένως, να παρουσιαστεί μόνο η κύρια δραστηριότητα, η οποία σχετίζεται με το θέμα της συνάντησης, μαζί με τη δομή της και/ή το σχετικό φύλλο εργασίας. Οι συντονιστές/-ριες θα πρέπει να φροντίζουν να μην εντάσσουν υπερβολικά πολλές δραστηριότητες στην ίδια συνάντηση.²⁵ Κάθε στάδιο της παρέμβασης πρέπει να έχει το δικό του ρυθμό. Κάθε αυτοβιογραφική δραστηριότητα αποτελεί συγχρόνως περιορισμό και δυνατότητα, καθώς οδηγεί τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε ένα εκούσιο ταξίδι ενδοσκόπησης. Κάθε δραστηριότητα θα πρέπει να εξηγείται: πώς λειτουργεί, ποιο είναι το έργο που έχει να κάνει το άτομο, και να δίνονται μερικά παραδείγματα. Για κάποιες αυτοβιογραφικές δραστηριότητες, οι οποίες περιλαμβάνουν γραφικές ή οπτικές υποκινήσεις (για παράδειγμα το σχήμα ενός σπιράλ), μπορεί να είναι βοηθητική η παρουσίαση παραδειγμάτων από προηγούμενα εργαστήρια, εφόσον υπάρχει συναίνεση των δημιουργών τους.

²⁵ Στην πραγματικότητα, σε μια ομαδική συνάντηση διάρκειας 3 ωρών, μπορούμε να εντάξουμε μια σύντομη δραστηριότητα για ζέσταμα, την κεντρική δραστηριότητα και μια σύντομη δραστηριότητα για το κλείσιμο της συνάντησης.

Κάποιες δραστηριότητες περιλαμβάνουν λεκτικές υποκινήσεις (όπως, για παράδειγμα, μία ερώτηση, η αρχή μιας ιστορίας που πρέπει να συμπληρωθεί, μια παροιμία) ή οποιαδήποτε άλλη μορφή υποκίνησης που ενεργοποιεί τη μνήμη και διευκολύνει το στοχασμό.

Γραφή

Για να επιτευχθούν οι στόχοι και τα αποτελέσματα της αυτοβιογραφικής παρέμβασης, ο/η συντονιστής/-ρια θα πρέπει πάντα να ενθαρρύνει την ομάδα ή τον/την συμμετέχοντα/-ουσα να μένουν εστιασμένοι/-ες στην «έκφραση μέσω της γραφής», εφόσον το πλαίσιο, οι ρόλοι και ο χρόνος το επιτρέπουν. Δεν είναι σπάνιο, κάποια άτομα να εμφανίζουν την τάση να μοιράζονται προφορικά τις εμπειρίες που ανακαλούν με βάση την υποκίνηση, χωρίς να τις γράφουν ή γράφοντας μόνο αποσπάσματά τους. Ακόμα και κατά την ανάγνωση, κάποιοι άνθρωποι έχουν την τάση να προσθέτουν προφορικές επεξηγήσεις στο κείμενο, πιστεύοντας ότι έτσι θα το κάνουν πιο κατανοητό για το ακροατήριο. Δεδομένου ότι ο γενικός σκοπός της αυτοβιογραφικής πρακτικής είναι η (περαιτέρω) ενίσχυση της ικανότητας των ατόμων στο να αφηγούνται την προσωπική τους ιστορία, ο/η συντονιστής/-ρια δεν πρέπει να ενδιαφέρεται μόνο για το περιεχόμενο, αλλά και για τη διαδικασία της αφήγησης μέσω της γραφής.

Οι συντονιστές/-ριες που αντιμετωπίζουν γλωσσικούς φραγμούς, δηλαδή που υλοποιούν τη μέθοδο με άτομα που δεν μιλάνε την ίδια γλώσσα, θα πρέπει να αναζητήσουν βοήθεια και εκπαίδευση από συγκεκριμένα πλαίσια. Ορισμένες δραστηριότητες πρέπει να γίνονται στη μητρική γλώσσα των συμμετεχόντων/-ουσών, όχι μόνο κατά τη συγγραφή αλλά και κατά την ανάγνωση. Συνοπτικές μεταφράσεις, αν αυτό είναι εφικτό, μπορούν να διευκολύνουν το μοίρασμα και τη δημιουργία μιας κοινής γλωσσικής βάσης. Οι συντονιστές/-ριες μπορούν επίσης να παίξουν το ρόλο του «γραμματικού» στην υπηρεσία των

ωφελουμένων, χρησιμοποιώντας τις γλωσσικές τους δεξιότητες για να μεταφράσουν την επικοινωνία των αλλοδαπών ή αναλφάβητων συμμετεχόντων/-ουσών στην τοπική γλώσσα.

Στις περιπτώσεις αυτές, θα πρέπει να έχει χτιστεί μια σχέση εμπιστοσύνης, καθώς ο/η συντονιστής/-ρια αναλαμβάνει την ευθύνη να βρει τις κατάλληλες λέξεις για την επικοινωνία. Μπορεί να είναι δύσκολο να αποφευχθεί η υιοθέτηση μιας στάσης υπεράσπισης συμμετεχόντων/-ουσών που τα γλωσσικά εμπόδια είναι συνοδό χαρακτηριστικό μιας άδικης θυματοποίησης, όπως συμβαίνει στις περιπτώσεις γυναικών-θυμάτων εμπορίας ανθρώπων και μεταναστριών θυμάτων βίας. Πρέπει να τονιστεί εδώ ότι η προσπάθεια να ελέγξουμε την αφήγηση των άλλων –ξεχνώντας το βασικό ρόλο του/της συντονιστή/-ριας που δεν είναι άλλος από το να αποτελεί μόνο ένα μέσο– βρίσκεται έξω από το πλαίσιο του συντονισμού. Μια τρίτη δυνατότητα στο πλαίσιο ομάδων όπου το εκπαιδευτικό επίπεδο διαφέρει, είναι τα άτομα με υψηλότερες γλωσσικές δεξιότητες να βοηθούν στη γεφύρωση του χάσματος με τα υπόλοιπα άτομα.

Ανάγνωση

Μετά τη φάση της γραφής πρέπει να ακολουθεί μια φάση όπου κάθε συγγραφέας μοιράζεται το κείμενό του/της. Θεωρείται ότι «υπάρχει κάτι τρομερά ισχυρό και ενδυναμωτικό στο να διαβάζεις δυνατά το ημερολόγιό σου· το να ακούς τις λέξεις που έχεις γράψει, να τις στέλνεις έξω στον κόσμο, με κάποιο τρόπο τους προσδίδει ένα διαφορετικό τρόπο ύπαρξης»²⁶. Η ανάγνωση μπορεί να γίνει σε ζευγάρια, σε μικρές ομάδες (3-4 ατόμων), ή σε ολόκληρη την ομάδα (μέγιστος αριθμός ατόμων, 12-15). Ο/Η συντονιστής/-ρια πρέπει να υπενθυμίζει πάντα –τόσο στο ατομικό όσο και στο ομαδικό πλαίσιο– ότι το

²⁶ Thompson, K. (2011), *Therapeutic Journal Writing – An introduction for professional*, Jessica Kingsley Publishers, London. (σ. 65)

μοίρασμα είναι προαιρετικό. Τα κείμενα ανήκουν στους/στις συγγραφείς τους και μόνο εκείνοι/-ες μπορούν και πρέπει να αποφασίσουν εάν, και ποια τμήματά τους, θέλουν να διαβάσουν δυνατά. Επιτρέπεται ξεκάθαρα να αποφασίσουν να μην διαβάσουν τίποτα ή να παραλείψουν κάποια αποσπάσματα του κειμένου χωρίς αυτή η επιλογή να ερμηνεύεται ως «προδοσία».

Το απόρρητο και η εμπιστευτικότητα των πληροφοριών θα πρέπει να υπενθυμίζονται τακτικά. Ο σεβασμός των άλλων και η απουσία επίκρισης είναι ευθύνη όλων των μελών της ομάδας και όχι μόνο του/της συντονιστή/-ριας, παρόλο που η ανατροφοδότηση για τα σχετικά ζητήματα παρέχεται συνήθως από το άτομο που συντονίζει.

Η ανάγνωση ενός κειμένου είναι κάτι διαφορετικό από την ερμηνεία του. Για να αποφευχθεί η σύγχυση τους, οι δύο αυτές λειτουργίες πρέπει να διακρίνονται και να διεξάγονται ξεχωριστά, σε διαφορετικό χρόνο. Η ανάγνωση μπορεί επίσης να αποτελεί μια άσκηση αυτεπίγνωσης όταν ο/η συγγραφέας ακολουθεί τη σύσταση του/της συντονιστή/-ριας και διαβάζει το κείμενο χωρίς να προσθέτει προφορικές επεξηγήσεις. Η πειθαρχία αυτή επιτρέπει στον/στη συγγραφέα να βελτιώσει τα γραπτά του/της και να εισπράξει τις θετικές συνέπειες που έχει το να παρουσιάζει τον εαυτό του/της σε άλλα άτομα, στο πλαίσιο μιας ασφαλούς και ενδυναμωτικής σχέσης.

Συνολικά, η δημόσια ανάγνωση είναι μια δραστηριότητα του σώματος και του νου: ο/η συντονιστής/-ρια μπορεί να χρειαστεί να συστήσει στον/την αφηγητή/-ρια να διαβάζει πιο αργά, να αναπνέει και να προσπαθήσει να δώσει τόνο, εκφραστικότητα ή ένταση στη φωνή του/της. Η μετασχηματιστική δύναμη της φωνής έχει μελετηθεί σε διάφορους τομείς και τα αποτελέσματα δείχνουν ότι κατά τη διάρκεια της απαγγελίας χρειάζεται συγκέντρωση και συντονισμός σώματος-πνεύματος.

Απόδοση και ανταπόδοση

Αυτό που ονομάζουμε «απόδοση» ή «ανταπόδοση» φέρνει όλα τα μέλη πιο κοντά στην ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού κύκλου. Πρόκειται για μια αναλυτική/ερμηνευτική διαδικασία που μπορεί κάθε άτομο να κάνει στο κείμενό του. Ανάλυση του προσωπικού κειμένου σημαίνει ότι ψάχνουμε να βρούμε:

- τα στοιχεία που προκαλούν ανησυχία
- τα στοιχεία που επαναλαμβάνονται
- τα στοιχεία που έχουν παραλειφθεί
- τα στοιχεία που θέτουν ερωτήσεις
- τις σχέσεις με άλλα άτομα.

Όταν ο χρόνος είναι περιορισμένος, είναι προτιμότερο ο/η συντονιστής/-ρια να επινοήσει έναν έξυπνο τρόπο προκειμένου να δώσει σε κάθε άτομο την ευκαιρία να κάνει ένα σύντομο σχόλιο, λέγοντας μια πρόταση ή ακόμα και μία μόνο λέξη (π.χ. «Ας δώσουμε μερικούς τίτλους σε αυτά που μόλις ακούσαμε»), ως ανατροφοδότηση για το κείμενο που μόλις διαβάστηκε. Η ομάδα μπορεί να λειτουργήσει ως καθρέφτης: ως ο/η Άλλος/-η, το πρόσωπο με το οποίο μπορούμε να αντιπαρατεθούμε και να συζητήσουμε. Τα λόγια των Άλλων, δυσάρεστα ορισμένες φορές, μας αποκαλύπτουν τις ερμηνείες των άλλων, οι οποίες μπορεί να διαφέρουν λίγο ή πολύ ή ακόμα και να είναι απολύτως αντιφατικές με τις δικές μας. Συμμετέχοντας σε μια δραστηριότητα όπου πρέπει να ανακαλέσουμε τη ζωή μας αναλαμβάνουμε ένα αφηγηματικό ρίσκο: στις ομάδες, κάθε μέλος πρέπει να είναι εξαιρετικά προσεκτικό ώστε να μην βλάψει άλλα μέλη της ομάδας, ενώ ο/η συντονιστής/-ρια έχει την ευθύνη να παρακολουθεί το γενικό κλίμα της ομάδας και τις ανησυχίες του καθένα/-μίας, καθώς ο κίνδυνος και η βλάβη είναι πάντα υποκειμενικές έννοιες. Η Ομάδα γίνεται κάτι σαν το χορό της αρχαίας τραγωδίας, υπογραμμίζοντας τα σημαντικά ζητήματα και τα

σημαδιακά γεγονότα. Συγχρόνως, υποβιβάζει τη ατομικότητα, εντάσσοντάς την σε μια ευρύτερη, αλλά λιγότερο ξεκάθαρη διάσταση. Το να βρίσκεσαι στην ομάδα, διατηρώντας παράλληλα την υποκειμενικότητά σου, σημαίνει να είσαι σε θέση να αντέξεις αναπόφευκτες παρανοήσεις, διαστρεβλώσεις, εντάσεις ή αποχωρισμούς. Μία από τις σημαντικές λειτουργίες του/της συντονιστή/-ριας είναι να θυμάται και να υπενθυμίζει ανοιχτά στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες ότι δεν υπάρχει μία και μοναδική αλήθεια αλλά ότι, αντίθετα, υπάρχουν διαφορετικές δυνατότητες ερμηνείας μιας αφήγησης. Όταν επιτυγχάνεται η μεταγνώση, πρόκειται για μια υπαρκτική στιγμή όπου το άτομο -μαζί με άλλους/-ες- αναδεικνύεται μέσα από τη δυναμική των ταυτίσεων όσον αφορά τις γνώμες και τις απόψεις του: οι αποκλίσεις ξεπερνιούνται· η αλλαγή είναι εφικτή, νέες προοπτικές εμφανίζονται.

Κλείσιμο

Στο τέλος κάθε συνάντησης, κατατίθενται σχόλια για τα συναισθήματα και τις σκέψεις των συμμετεχόντων/-ουσών, για τη συνάντηση. Σε αυτό το σημείο η έμφαση δίνεται στη διαδικασία και όχι τόσο στο περιεχόμενο της συνάντησης. Κλείνοντας τη συνάντηση, ο/η συντονιστής/-ρια μπορεί να προτείνει δραστηριότητες γραφής για το σπίτι, εάν το θεωρεί χρήσιμο για τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες.

ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η συγγραφή για τον εαυτό είναι μια ευαίσθητη δραστηριότητα που «αν δεν έχει δομή, ρυθμό και περιορισμούς μπορεί να εξελιχθεί πολύ άσχημα»²⁷. Ξεκινώντας το σχεδιασμό μιας εκπαιδευτικής αυτοβιογραφικής παρέμβασης, πρώτα από όλα θα πρέπει να καθοριστούν συγκεκριμένοι στόχοι, χρήσιμοι για την επιλεγμένη ομάδα των ωφελουμένων: τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων/-ουσών καθορίζουν τη διαδρομή που θα ακολουθηθεί. Η αξιολόγηση και η κατανόηση των αναγκών και των προσδοκιών τους είναι απαραίτητη. Για την απόκτηση αυτών των πληροφοριών είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθεί, πριν από την παρέμβαση, μια συνάντηση με άτομα που ανήκουν στην ομάδων των ωφελούμενων. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, οι στόχοι μπορεί να αφορούν την αυτονόμηση (ενδυνάμωση και ενίσχυση δυνατοτήτων), το γνωστικό πεδίο (μάθηση) και την κινητοποίησή τους (να είναι σε θέση να αντέξουν διαδικασίες όπως η ανάκληση αναμνήσεων και απόδοσης νοήματος) κ.λπ. Ανάλογα με το σκοπό της παρέμβασης, οι συγκεκριμένοι στόχοι μπορούν να συνδυαστούν, πράγμα που συμβαίνει συχνά (Formenti, 1998, σ. 187).

Αφού προσδιορίσει τους στόχους, ο/η συντονιστής/-ρια θα πρέπει να σχεδιάσει το πλάνο της παρέμβασης, που θα περιλαμβάνει υπαρξιακές θεματικές και δραστηριότητες γραφής. Η πορεία αυτή πρέπει να έχει συγκεκριμένη αρχή, προοδευτική κλιμάκωση και να τελειώνει καταλήγοντας σε κάποιο συμπέρασμα. Σε κάθε περίπτωση, η πρώτη συνάντηση θα πρέπει να είναι αφιερωμένη στην παρουσίαση των στόχων, της παρέμβασης και των συμμετεχόντων/-ουσών (που συμβάλλει επίσης και στο δέσιμο της ομάδας) και στον καθορισμό του αυτοβιογραφικού συμβολαίου, στο οποίο περιλαμβάνονται και οι βασικοί κανόνες. Οι επόμενες συναντήσεις θα επικεντρωθούν στα

²⁷ Thompson, K. (2011).

επιλεγμένα θέματα, και σταδιακά θα γίνονται όλο και πιο σύνθετες και προσωπικές.

Το πιο σημαντικό θέμα μπορεί να τεθεί περίπου στο μέσο της όλης διαδικασίας: μόνο έπειτα από αρκετές συναντήσεις, μπορεί να ζητηθεί από μια κακοποιημένη γυναίκα να γράψει για τη σχέση της με τον δράστη, ιδίως αν η κακοποίηση έχει σταματήσει πρόσφατα ή συνεχίζεται ακόμα. Και αυτό επειδή «επιλογή του σωστού ρυθμού σημαίνει ότι αρχικά αποφεύγουμε να αγγίζουμε τα βαθύτερα, τα πιο επώδυνα, βιώματα, τα οποία όμως προσεγγίζουμε αργά και σταδιακά μέσω των έργων που επιλέγονται. Η διαχείριση της ενεργητικότητας και της κόπωσης είναι επίσης σημαντική»²⁸.

Συνήθως απαιτούνται περισσότερες από μία συναντήσεις προκειμένου να δοθεί η δέουσα προσοχή στο κεντρικό ζήτημα και να ολοκληρωθεί η επεξεργασία του. Πλησιάζοντας στις τελευταίες συναντήσεις, η διαδικασία θα ασχοληθεί με την επεξεργασία ζητημάτων που σχετίζονται με το παρόν και το μέλλον. Τμήμα της τελευταίας συνάντησης θα πρέπει να αφιερωθεί στην αξιολόγηση ολόκληρης της διαδρομής .

Οι αυτοβιογραφικές δραστηριότητες πρέπει να επιλέγονται με βάση το αυτοβιογραφικό θέμα που διερευνάται στη συγκεκριμένη συνάντηση, φροντίζοντας πάντα να διατηρείται ενός βαθμού θεματική συνοχή. Σε κάθε συνάντηση, πέρα από το χρόνο που θα αφιερώνεται στο γράψιμο, θα πρέπει να έχει προβλεφθεί αρκετός χρόνος για το μοίρασμα και την ανταπόδοση. Ο στοχασμός πάνω στα δικά μας κείμενα και στων άλλων είναι εξίσου σημαντικός με το γράψιμο. Για να ολοκληρωθεί αυτός ο κύκλος, κάθε συνεδρία θα πρέπει να διαρκεί περίπου τρεις ώρες για τις ομαδικές παρεμβάσεις και περίπου 1,5 ώρα για τις ατομικές παρεμβάσεις. Στο πλαίσιο του Προγράμματος, υπήρχε η δυνατότητα να σχεδιαστούν παρεμβάσεις με συνεδρίες μικρότερης διάρκειας, εξαιτίας περιορισμών στους κανόνες λειτουργίας των δομών στήριξης όπου

²⁸ Thompson, K. (2011), σ. 33.

υλοποιήθηκαν οι παρεμβάσεις. Κάτω από τέτοιου είδους συνθήκες, η επιλογή των δραστηριοτήτων πρέπει να γίνεται με βάση τον διαθέσιμο χρόνο.

Εξίσου σημαντική είναι και η συνολική διάρκεια της αυτοβιογραφικής διαδρομής, η οποία θα πρέπει να έχει καθοριστεί εκ των προτέρων, ανάλογα με τους σκοπούς της (μετασχηματισμός και αυτογνωσία) και το μαθησιακό/εκπαιδευτικό και μη θεραπευτικό πλαίσιο της. Σε γενικές γραμμές, ο αριθμός των συναντήσεων κυμαίνεται από τις 6 έως τις 10, με περίπου 12-15 μέλη ανά ομάδα. Σε περίπτωση που οι συναντήσεις είναι λιγότερες ή μικρότερης διάρκειας, η διαδικασία που σχεδιάζεται κινείται περισσότερο στη λογική της ευαισθητοποίησης παρά της εκπαίδευσης/κατάρτισης.

Μια μικρότερη ομάδα δημιουργεί συνθήκες για βαθύτερο και πιο εποικοδομητικό μοίρασμα και ευνοεί τον αναστοχασμό. Όταν τα θέματα που προσεγγίζονται είναι επώδυνα ή έντονα, είναι σημαντικό το μοίρασμα και η ανατροφοδότηση να γίνονται σε πολύ μικρές ομάδες (3-4 ατόμων) ή σε ζευγάρια. Επιστρέφοντας στη μεγάλη ομάδα, μπορεί να κοινοποιηθεί μόνο μια σύντομη και προσεκτική σύνθεση των όσων ειπώθηκαν.

Ο/Η συντονιστής/-ρια θα πρέπει να δημιουργήσει και να εμπλουτίζει μια προσωπική «εργαλειοθήκη», που θα περιέχει αποσπάσματα από μυθιστορήματα, αυτοβιογραφίες, βίντεο, αφηγήσεις, εικόνες και οποιοδήποτε άλλο υλικό μπορεί να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να εμπλακούν σε κάθε θέμα. Επιπλέον, ο/η συντονιστής/-ρια θα πρέπει να δοκιμάσει τις δραστηριότητες στον εαυτό του/της πριν τις χρησιμοποιήσει σε κάποια συνάντηση, και αυτό ισχύει είτε τις έχει δημιουργήσει ο/η ίδιος/-α είτε όχι.

Επιλέγοντας ομάδα-στόχο και ωφελούμενα άτομα

Οι παρεμβάσεις μπορεί να απευθύνονται σε «κακοποιημένες γυναίκες», όμως αυτό καθόλου δεν σημαίνει ότι αυτή η ομάδα μπορεί να θεωρηθεί ως ένας ομοιογενής πληθυσμός. Ή μπορούμε να συγκεκριμενοποιήσουμε την ομάδα-

στόχο πολύ περισσότερο: για παράδειγμα, γυναίκες με πρόσφατες εμπειρίες κακοποίησης, γυναίκες με χρόνια κακοποίηση, σωματικά (ή σεξουαλικά) κακοποιημένες γυναίκες, γυναίκες που κακοποιούνται από τον ερωτικό τους σύντροφο, γυναίκες θύματα εμπορίας ανθρώπων, μετανάστριες, ηλικιωμένες, κ.α. Με τον ίδιο τρόπο επιλέγονται και οι στόχοι του μετασχηματισμού που μπορεί να είναι, για παράδειγμα, η ενδυνάμωση μέσω επαγγελματικού προσανατολισμού: οι παρεμβάσεις, δηλαδή, θα πραγματοποιηθούν με γυναίκες που αναζητούν εργασία, μια συνηθισμένη κατάσταση για πολλές από τις γυναίκες που έχουν υποστεί ενδοοικογενειακή βία. Αμέτρητες διαφορές μπορούν να επισημανθούν, τόσες όσες και οι ταυτότητες που μπορεί να έχει ένα άτομο²⁹.

Άλλα χαρακτηριστικά των ωφελουμένων που θα μπορούσαν ενδεχομένως να θεωρηθούν ως προϋποθέσεις ή, τουλάχιστον, ως παράγοντες που θα διευκόλυναν τη διαδικασία περιλαμβάνουν:

- προηγούμενες θετικές τους εμπειρίες με το γράψιμο
- κίνητρο για αλλαγή και δεκτικότητα σε νέες προτάσεις
- ενδιαφέρον και προθυμία για δέσμευση
- θετική σχέση με τον/την επαγγελματία που συντονίζει και το φορέα στον οποίο ανήκει.

Η κακοποίηση δεν είναι ασθένεια, όμως φαίνεται ότι πολλές γυναίκες αποκτούν προβλήματα ψυχικής υγείας λόγω της κακοποίησης που έχουν υποστεί. Και επειδή οι δραστηριότητες γραφής για τον εαυτό είναι μια ιδιαίτερα συγκινητική και συναισθηματικά φορτισμένη διαδικασία, ο/η συντονιστής/-ρια θα πρέπει να προσέξει πολύ την ψυχολογική κατάσταση των συμμετεχουσών. Αν ο/η συντονιστής/-ρια δεν διαθέτει την απαραίτητη

²⁹ Η δραστηριότητα «Ποια είσαι» είναι ένα καλό παράδειγμα για το πλήθος των ταυτοτήτων που μπορεί να βρει ένα άτομο για τον εαυτό του/της. Καθεμιά από αυτές τις ταυτότητες μπορεί να γίνει αντικείμενο αυτοβιογραφικής παρέμβασης, καθώς αποτελεί ένα χαρακτήρα που επιθυμεί να ειπωθεί η ιστορία του/της.

ειδίκευση για να αντιμετωπίσει ζητήματα ψυχικής υγείας, οι συμμετέχουσες θα πρέπει να παραπέμπονται σε επαγγελματίες, αμέσως μόλις ο/η συντονιστής/-ρια παρατηρήσει κάποιο σύμπτωμα ή άλλη ανησυχητική ένδειξη προβλημάτων ψυχικής ευημερίας και υγείας .

Σχεδιάζοντας τη δομή και τις θεματικές ενότητες

Η δομή και ο ρυθμός της παρέμβασης οριοθετούν και δημιουργούν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο, καθώς και ένα σαφή οδικό χάρτη, που ανά περιόδους μπορεί να τροποποιείται. Ο ρυθμός είναι πολύ σημαντικός: η γραφή για τον εαυτό είναι ένα πολύ απαιτητικό και κοπιαστικό έργο και οι συναντήσεις θα πρέπει να είναι σχεδιασμένες με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην καταπονούνται τα άτομα που συμμετέχουν. Επιπλέον, η συγκεκριμένη ομάδα-στόχος αποτελείται από γυναίκες που ήδη βρίσκονται σε μια πιεστική και στρεσογόνο κατάσταση: όλα τα είδη γραφής, σε οποιοδήποτε πλαίσιο, μπορούν να φέρουν στην επιφάνεια δύσκολες και επώδυνες πλευρές του εαυτού, τα οποία μέχρι τότε δεν συνειδητοποιούσε το άτομο. Θα πρέπει να τηρείται ένας σταδιακός και αργός ρυθμός και συγχρόνως να αφιερώνεται χρόνος, όχι μόνο στην επεξεργασία του περιεχόμενου της γραφής, αλλά και της ίδιας της διαδικασίας.

Στις αυτοβιογραφίες συνήθως εμφανίζονται κάποιες επαναλαμβανόμενες θεματικές ενότητες, τις οποίες οι συντονιστές/-ριες μπορούν να αξιοποιήσουν ως έμπνευση για το σχεδιασμό της πορείας της παρέμβασης. Οι παρακάτω διαστάσεις μπορούν να θεωρηθούν ως τα βασικά σημεία εκκίνησης μιας αφήγησης, τα οποία συχνά είναι αλληλένδετα μεταξύ τους:

- Ιστορία του σώματος
- Σημαδιακά γεγονότα και χρονολόγησή τους
- Σενάρια, χώροι και τόποι της προσωπικής ζωής

- Σημαντικές μορφές και πρόσωπα
- Χρονολογική ανάπτυξη αξιών και πεποιθήσεων

Αυτοβιογραφικές δραστηριότητες

Αυτοβιογραφικός μηχανισμός (στη Φιλοσοφία θα μπορούσε να θεωρηθεί ως συσκευή [dispositif]) είναι μια πρόσκληση γραφής που ενέχει δυνατότητες αλλά και περιορισμούς. Αποτελεί μία πρόσκληση προς το άτομο να γράψει για ένα συγκεκριμένο θέμα, και αυτό περιλαμβάνει περιορισμούς που υποδεικνύουν προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση, επιτρέποντας έτσι σε κάθε άτομο να αναλάβει δράση γράφοντας ένα κείμενο. Όπως έχει γράψει ο ιταλός πολιτικός φιλόσοφος Giorgio Agamben (2009), συσκευή ή μηχανισμός είναι κυριολεκτικά «οτιδήποτε έχει την ικανότητα, με κάποιο τρόπο, να αποτυπώσει, να προσανατολίζει, να καθορίσει, να κατατημήσει, να τυποποιήσει, να ελέγξει ή να διαφυλάξει τις χειρονομίες, συμπεριφορές, απόψεις ή αντιλήψεις των ζωντανών πλασμάτων [...] είναι επίσης η πένα, η γραφή, η λογοτεχνία, η φιλοσοφία, η γεωργία, τα τσιγάρα, η ναυσιπλοΐα, οι υπολογιστές, τα κινητά τηλέφωνα και –γιατί όχι– η ίδια η γλώσσα, που είναι ίσως η αρχαιότερη από όλες τις συσκευές. Εκπαιδευτική αυτοβιογραφική συσκευή –στο παρόν εγχειρίδιο ονομάζεται «αυτοβιογραφική δραστηριότητα»- μπορεί να θεωρηθεί κάθε μηχανισμός, που προτείνεται με συγκεκριμένο στόχο και ο/η συγγραφέας αποδέχεται να «αποτυπώσει» (ό.π.) κατά τη μετασχηματιστική διαδικασία της γραφής για τον εαυτό.

Οι υποκινήσεις θυμίζουν επικίνδυνα τους «τίτλους» των εκθέσεων που όλοι/-ες έπρεπε να γράφουμε όταν πηγαίναμε σχολείο, και αυτό μπορεί να φέρει στην επιφάνεια σκοτεινές και δυσάρεστες αναμνήσεις. Η οπτική της θεωρίας της Εκπαίδευσης Ενηλίκων προσεγγίζει με θετικότερο τρόπο τους συγκεκριμένους περιορισμούς. Σύμφωνα με τον ιταλό φιλόσοφο Mario Ceruti, «Ο νόμος, ως έκφραση περιορισμών, ορίζει τα όρια του δυνατού κάτω από συγκεκριμένες

συνθήκες. Αλλά δεν περιορίζει μόνο το δυνατό· [...] οι περιορισμοί αποτελούν συγχρόνως και ευκαιρίες» (M. Ceruti, όπως παρατίθεται στο Formenti, 1998, σ. 174).

Από συναισθηματικής πλευράς, ένας περιορισμός μπορεί να δημιουργεί ένα ασφαλές και σίγουρο αφηγηματικό πλαίσιο. Διαφορετικά, το να ζητάμε από τους ανθρώπους να αφηγηθούν την ιστορία τους, χωρίς επιπρόσθετες οδηγίες και κατευθυντήριες γραμμές, ενδέχεται να τους προκαλέσει άγχος και να ενεργοποιήσει τις συναισθηματικές τους άμυνες, ενώ δεν θα είναι καθόλου περίεργο αν οδηγήσει σε συγγραφή κειμένων με κοινότυπο περιεχόμενο. Οι υπερβολικά γενικές και ασαφείς υποκινήσεις συγγραφής, χωρίς συγκεκριμένο πλαίσιο, μπορεί να φέρουν στο φως μπερδεμένες και στερεοτυπικές ιστορίες, που θα μοιάζουν με κείμενα ατάλαντων, χωρίς έμπνευση, συγγραφέων. Από εκπαιδευτικής πλευράς, θα πρέπει πάντα να έχουμε κατά νου ότι οι περιορισμοί που αφορούν τη διαδικασία ή το περιεχόμενο είναι τα μέσα που διευκολύνουν τους ανθρώπους να πραγματοποιήσουν το «ταξίδι» εντός τους. Η χρήση καλοσχεδιασμένων υποκινήσεων μειώνει τον κίνδυνο να χάσουν τα άτομα τον προσανατολισμό τους μέσα στη διαδικασία ή να καταλήξουν να δημιουργούν αναπαραστάσεις ζωής χωρίς νόημα.

Ένας ακόμα «χρήσιμος» περιορισμός είναι αυτός της διάρκειας: «λέγοντας στους ανθρώπους ότι πρέπει να σταματήσουν να γράφουν μετά από ένα προκαθορισμένο χρονικό διάστημα [...] τους δίνεται η δυνατότητα να σταματήσουν και αυτό είναι προστατευτικό για τους/τις ίδιους/-ες, καθώς αποφεύγεται το ενδεχόμενο να φτάσουν πολύ μακριά σε σύντομο χρονικό διάστημα»³⁰.

Γενικά, η εκπαιδευτική προσέγγιση χρησιμοποιεί μια διαδικασία γραφής για τον εαυτό, της οποίας τα βήματα ακολουθούν τη σειρά που εμφανίζεται:

- Δημιουργία ατμόσφαιρας

³⁰ Thompson, K. (2011), σελ. 34.

- Εξήγηση της αυτοβιογραφικής δραστηριότητας (οπτικές ή αφηγηματικές υποκινήσεις)
- Εκτέλεση του έργου γραφής
- Μοίρασμα συναισθημάτων και μάθησης που προέκυψαν από τη γραφή
- Μοίρασμα του περιεχομένου, ανάγνωση (όσο το δυνατόν περισσότερη)
- Ανάγνωση και ακρόαση
- Απόδοση και ανταπόδοση

Υπάρχουν διάφορα είδη αυτοβιογραφικών δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούνται για διαφορετικούς σκοπούς και θεματικές ενότητες. Ορισμένα από αυτά παρουσιάζονται παρακάτω:

Μεταφορές («Το Σπινάλ», «Το Αρχιπέλαγος», κ.λπ.): Αυτά τα είδη δραστηριοτήτων χρησιμοποιούν τη μεταφορά και την εικονική νοερή αναπαράσταση ως μέσα αναγνώρισης και γνώσης. Η μεταφορά είναι ένα σχήμα λόγου που επιχειρεί να εξηγήσει ένα φαινόμενο αλλάζοντας τις σημασιολογικές αναφορές του. Χρησιμοποιείται κάθε φορά που προσπαθούμε να αποσαφηνίσουμε μια έννοια ή ένα στοιχείο παραπέμποντας σε κάτι διαφορετικό και μακρινό, δημιουργώντας έτσι μια αναπαράσταση που θα μπορούσε να ονομαστεί «δημιουργικό ψέμα» (Morgan, 1986). Η χρήση μεταφορών στην αυτοβιογραφική διαδικασία καθοδηγεί τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες, χρησιμοποιώντας μια εικονική υποκίνηση να εμπλακούν σε μια μνημονική δραστηριότητα μέσω της οποίας θα φέρουν στην επιφάνεια θέματα, εμπειρίες ζωής και συναισθήματα, τα οποία στη συνέχεια θα μετασχηματίσουν σε γραπτό κείμενο.

Οι **μεταφορικοί μηχανισμοί** είναι κατάλληλοι για τη δημιουργία ενός μεταφορικού χάρτη της ιστορίας ζωής ενός ανθρώπου ή μιας οπτικής απεικόνισης διαφόρων στοιχείων (προτιμήσεις, πολλαπλές ταυτότητες, χαρακτηριστικά). Ένας μεταφορικός μηχανισμός θα μπορούσε να οδηγήσει στη

δημιουργία ενός πολύ έντονου και πολύ εσωτερικού αφηγηματικού αντικειμένου: οι αλληλεπιδραστικές δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα επωφελείς όταν υλοποιούνται κατά ζεύγη ή σε μικρές ομάδες. Ακολουθούνται πάντα τα παρακάτω βήματα:

- παρουσίαση της γραφικής-εικονικής υποκίνησης
- γραφή (μπορεί να γίνει και στο σπίτι)
- μοίρασμα της συναισθηματικής ενημερότητας με την ομάδα
- μοίρασμα του εικονικού προϊόντος (εφόσον προβλέπεται), σε αισθητικό επίπεδο
- ανάγνωση των κειμένων, επεξήγηση των σχεδίων
- ομαδική συζήτηση για τις σκέψεις και τη μάθηση που επιτεύχθηκε

Αυτόματη γραφή: πρόκειται για μια μορφή ελεύθερης γραφής, κατά την οποία οι συνειρμοί καταγράφονται στο χαρτί. Μοιάζει σαν η γραφή να καθοδηγείται από το χέρι του ασυνειδήτου και όχι από έναν ένοχο σε εγρήγορση, σαν μια αόρατη δύναμη να έχει κυριεύσει τις συνειδητές προθέσεις του ατόμου (Demetrio, 2008) και, για αυτό, σε τέτοιου τύπου δραστηριότητες, θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην ψυχική ευεξία του ατόμου. Αυτό το είδος γραφής χρησιμοποιείται με στόχο να φέρει στην επιφάνεια λανθάνοντα νοήματα σε σχέση με ένα συγκεκριμένο θέμα. Πρόκειται πραγματικά για μια πολύ ισχυρή μορφή γραφής και, κάτω από ορισμένες συνθήκες, μπορεί να διαταράξει την ισορροπία του/της συγγραφέα. Τέτοιου είδους δραστηριότητες δεν πρέπει να προτείνονται παρά μόνο όταν ο/η συντονιστής/-ρια είναι απολύτως βέβαιος/-η ότι δεν θα προκαλέσουν σύγχυση ή βλάβη. Ασκήσεις βραχείας διάρκειας αρκούν. Συστήνεται, όμως, να μην χρησιμοποιείται η συγκεκριμένη μέθοδος με ευάλωτες ομάδες, παρά μόνο εάν ο/η συντονιστής/-ρια έχει ειδικότητα Κλινικής Ψυχολογίας. Σε κάθε περίπτωση, η ελεύθερη γραφή πρέπει να χρησιμοποιείται με ιδιαίτερη προσοχή.

Τίτλοι («Εκείνη τη φορά που...»): Οι τίτλοι είναι η πιο απλή μορφή υποκίνησης και αφορούν την επεισοδιακή μνήμη. Το κείμενο που παράγεται μέσω αυτής αναμένεται να περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία μιας καλογραμμένης ιστορίας (όπως τα ορίζει η θεωρία της Αφηγηματικής Σκέψης): χαρακτήρες, σκηνικό, σκοπούς, εργαλεία και πράξεις. Οι τίτλοι θα πρέπει να δημιουργούνται με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτρέπουν μια όσο το δυνατόν πιο ελεύθερη αφήγηση, δηλαδή κάθε συμμετέχων/-ουσα να είναι σε θέση να ερμηνεύσει την υποκίνηση του τίτλου με το δικό του/της τόπο, γεγονός που θα ενεργοποιήσει ανάλογα τη μνήμη του/της. Οι ασκήσεις δεν πρέπει να περιλαμβάνουν πολύ συγκεκριμένα στοιχεία που κάποιοι άνθρωποι ενδέχεται να μην τα έχουν βιώσει (για παράδειγμα, γονείς για ένα ορφανό, ή κλειστές εναλλακτικές που δεν καλύπτουν την περίπτωση κάθε ατόμου). Κάποιες φορές, οι τίτλοι μπορούν να εξαχθούν από τα ήδη υπάρχοντα αυτοβιογραφικά κείμενα κάποιου/-ας συμμετέχοντα/-ουσας.

Έντυπα και Πίνακες (π.χ. «Χρονογραφία», «Ποια είσαι» «Μέντορες»): Η διαδικασία της γραφής μπορεί να περιλαμβάνει ένα είδος «έρευνας» σχετικά με αυτοβιογραφικές πληροφορίες της ζωής των συμμετεχόντων/-ουσών, η οποία μπορεί να είναι, για παράδειγμα, διαχρονική. Αυτή η διαδικασία μπορεί να βοηθήσει το άτομο να βάλει σε μια σειρά και να υπογραμμίσει κάποια από τα επεισόδια της ιστορίας της ζωής του, καθώς και τις ικανότητες, τα συναισθήματα και τους μύθους που περιλαμβάνονται σε αυτήν. Μπορεί να βοηθήσει το άτομο να επανεξετάσει τις ταυτότητές του (στο παρελθόν, στο παρόν και στο μέλλον). Ή μπορεί να το βοηθήσουν να θυμηθεί κάποιο σημαντικό πρόσωπο.

Επιστολές («Γράμμα προς... απάντηση από...»): Αυτού του είδους οι δραστηριότητες παρέχουν τη δυνατότητα μας γνωστικής αποκέντρωσης, μέσω της συγγραφής επιστολών, και χρησιμεύουν για την ανακάλυψη, την αποκάλυψη και την έκφραση βαθύτερων συναισθημάτων και σκέψεων για τον εαυτό, καθώς και για την ανάπτυξη νέων μορφών κατανόησης. Συχνά υλοποιούνται για την προσέγγιση των πιο δύσκολων και επώδυνων θεμάτων,

χρησιμοποιώντας τον/την παραλήπτη/-ρια (που μπορεί να είναι κάποιο πρόσωπο πραγματικό ή φανταστικό, εν ζωή ή νεκρό, κοντινό ή μακρινό) σαν υποκίνηση προκειμένου να εξελιχθεί ένας αναστοχαστικός και αφηγηματικός διάλογος. Οι επιστολές μπορούν επίσης να απευθύνονται στο σώμα, σε μέρος του σώματος ή ακόμα και στις λειτουργίες και/ή στις δυσλειτουργίες του (π.χ. «Γράμμα στην αρρώστια μου...»)

Ξαναγράφοντας την ιστορία («Αν ήμουν κάποιος/-α άλλος/-η...»):

Τέτοιου είδους δραστηριότητες επιτρέπουν την επανερμηνεία των εμπειριών (Zannini, 2006), μέσα από την υιοθέτηση της οπτικής ενός άλλου ατόμου, μιας διαφορετικής στάσης από τη σκοπιά της οποίας μπορούν να επανεξεταστούν ορισμένα σημαντικά θέματα και επεισόδια της ζωής του ατόμου. Μπορεί να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αναπτύξουν ενσυναϊσθηση, να αντιληφθούν και να επεξεργαστούν τα προβλήματα και τις αντιξοές συνθήκες της ζωής τους, προσεγγίζοντάς τα από διαφορετική οπτική γωνία.

Βιβλιογραφία

- Agamben, G. (2009). *"What is an Apparatus?" in What is an Apparatus? and Other Essays*. Stanford: Stanford University Press. [ed. or. Cosa è un dispositivo?, Nottetempo Publisher, 2006]
- Bruner, J. (1986). *Actual Minds, Possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press [ed. It. (2005), *La mente a più dimensioni*, Laterza Bari].
- Cavarero, A. (2001). *Tu che mi guardi, tu che mi racconti*. Milano: Feltrinelli.
- Charon, R. (2006). *Narrative Medicine: Honouring the stories of the illness*. Oxford: Oxford University Press.
- Dinesen, I. [known as Karen Blixen] (2001). *Out of Africa*. Penguin Books.
- Demetrio, D. (2008). *La scrittura clinica – Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Formenti, L. (1998), *La formazione autobiografica. Confronti tra modelli e riflessioni tra teoria e prassi*. Milano: Guerini Scientifica Editore.
- Freire, P. (1975). *Pedagogia do Oprimido*, Paz e Terra [ed. it. 2002, *La Pedagogia degli Oppressi*, EGA, Torino].

- Greco, M.M. (2013). Aver cura delle storie tese. Ipotesi per una narrative stewardship delle storie di chi ha subito violenza, *Pedagogika.it*, vol.XVII, n.2.
- Grossman, D. (2009). *Writing in the Dark: Essays on Literature and Politic*. New York: Picador.
- Knowles, M. S. (1980), *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Englewood Cliffs: Prentice Hall/Cambridge.
- Morgan, G. (1986). *Images of Organization*. Sage Publications [ed. It. (2002) *Images. Le metafore delle organizzazioni*, Milano: FrancoAngeli].
- Schön, D.A. (1983). *The Reflexive Practitioner*. [ed. It. (1999), *Il professionista riflessivo. Per una nuova epistemologia della pratica professionale*, Dedalo Edizioni, Bari].
- Woolf, V. (1976). *Moments of Being*. Sussex: University Press.
- Zannini, L. (2006), *Medicina Narrativa e Medical Humanities*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

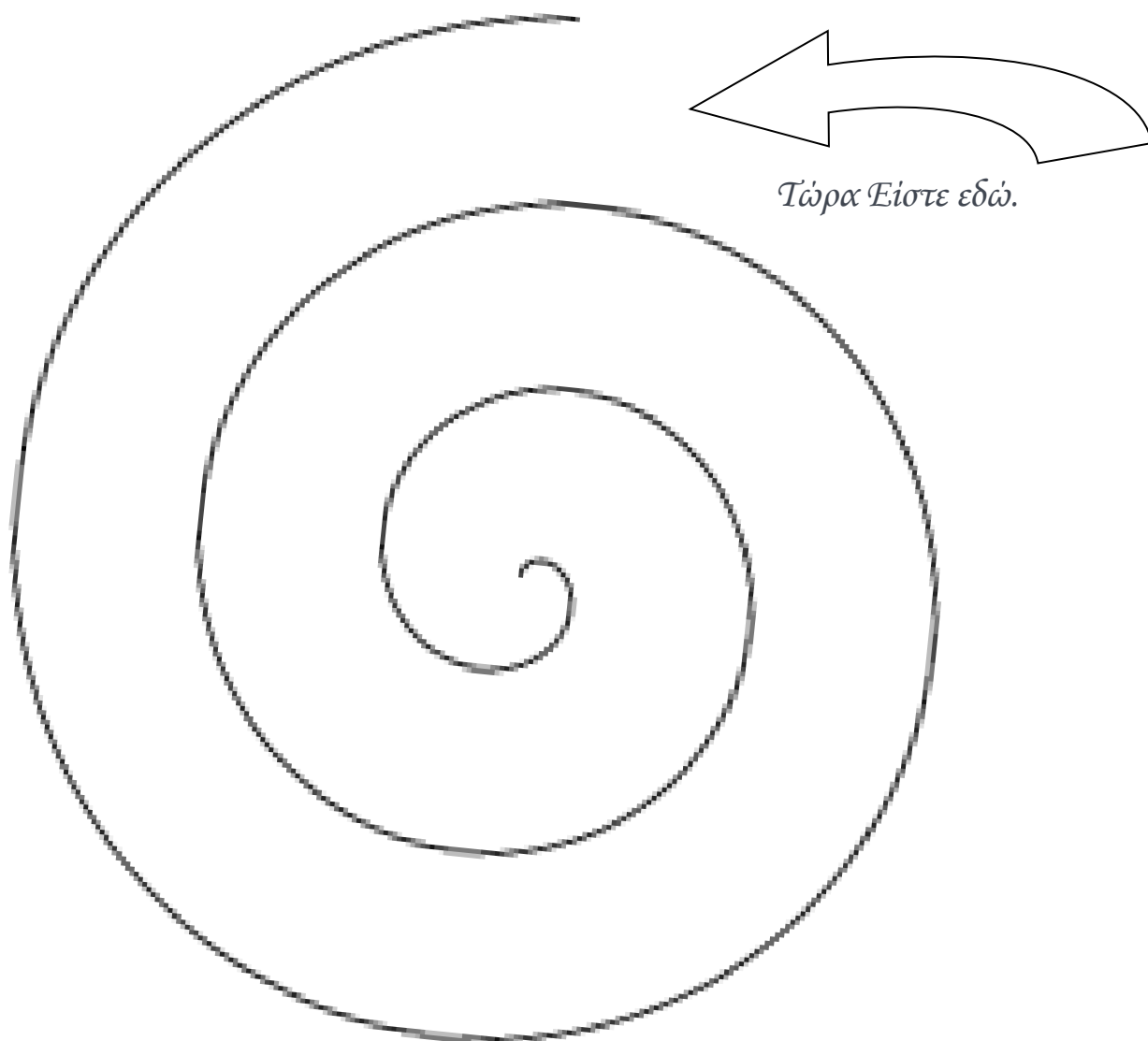
Παραδείγματα Αυτοβιογραφικών Δραστηριοτήτων³¹

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα των δραστηριοτήτων που προτάθηκαν από τους/τις εκπαιδευτές/-ριες.

³¹ Οι συγκεκριμένες αυτοβιογραφικές δραστηριότητες δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων του Libera Università dell'Autobiografia και χρησιμοποιούνται επίσης σε γενικό εκπαιδευτικό πλαίσιο.

Το Υπαρξιακό Σπιράλ

Διαιρέστε αυτό το σπιράλ σε όσα κουτιά χρειάζεται για να αναπαραστήσετε, σε όποια μορφή προτιμάτε (με ένα σύντομο τίτλο, με ένα σύμβολο, με μια ζωγραφιά, με ένα χρώμα...), τα πιο σημαντικά επεισόδια της ζωής σας, πηγαινόντας από το παρόν στο παρελθόν...



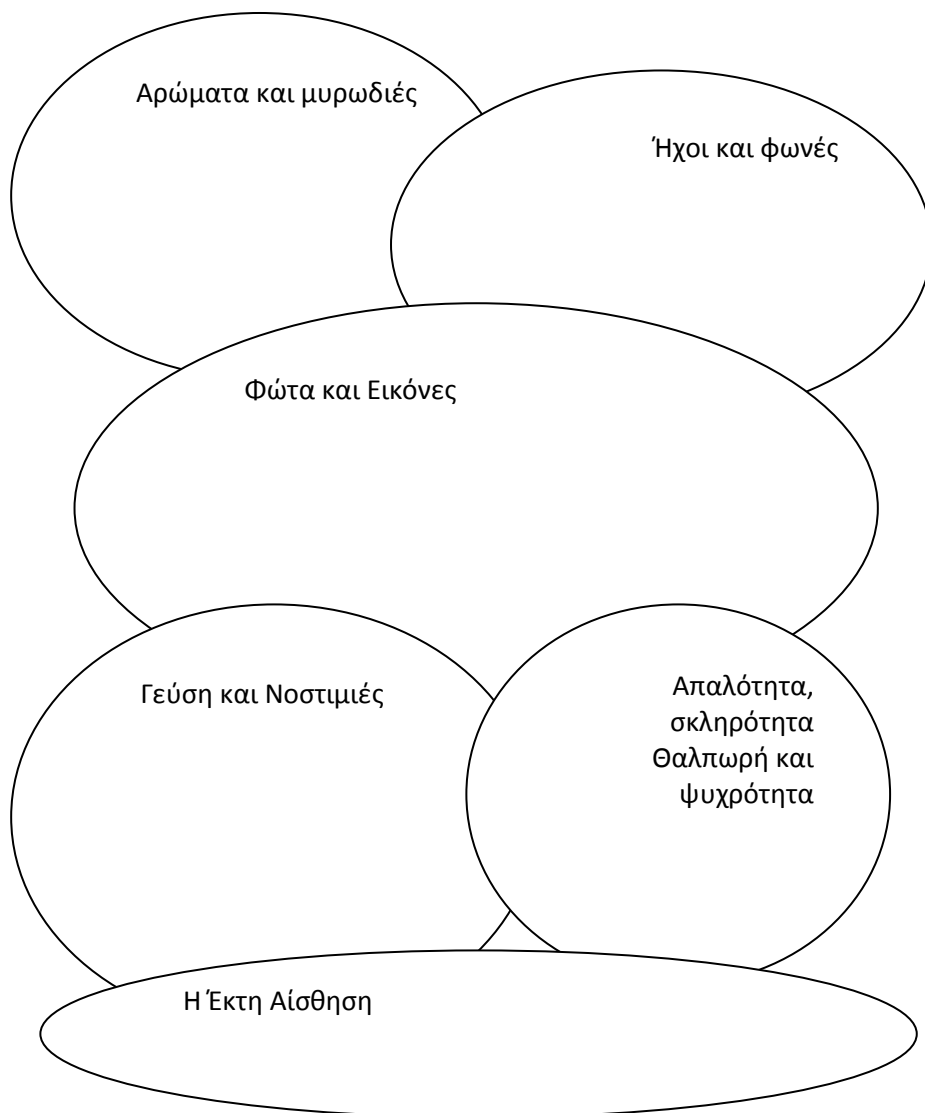
Αυτοβιογραφική Γεωγραφία

Για καθέναν/καθεμιά μας υπάρχουν μέρη συνοδεύουν την ιστορία της ζωής μας: σπίτια/κατοικίες, μέρη που έχουμε ταξιδέψει, που έχουμε πάει διακοπές, που έχουμε εργαστεί, μέρη που επισκεπτόμαστε κάθε μέρα, κάπου-κάπου ή στα οποία έχουμε πάει μόνο μια φορά.

Η Αυτοβιογραφική Γεωγραφία είναι ένα είδος χάρτη που επιχειρεί να συνδέσει τις αισθήσεις με τα μέρη.

Χρησιμοποιείστε τον παρακάτω χάρτη για να γράψετε μερικές λέξεις-κλειδιά για τα δικά σας, σημαντικά μέρη όπως τα αντιλαμβάνεσθε με τις πέντε αισθήσεις σας (ή ακόμα και με την έκτη αίσθηση...).

Έπειτα, μπορείτε να επιλέξετε ένα συγκεκριμένο επεισόδιο της ζωής σας ή μια περίοδο που σας θυμίζει αυτό το μέρος και αυτή η αίσθηση και να το αναφέρετε.



Οι Μέντορες

« Ο Μέντωρ ήταν ο δάσκαλος του Τηλέμαχου. Σ' αυτόν εμπιστεύτηκε ο Οδυσσεύς τον γιο του, πριν φύγει για τον πόλεμο της Τροίας, για να τον φροντίσει και να τον εκπαιδεύσει [...].

Από τον μύθο μέχρι τις ιστορίες της καθημερινής ζωής όλων μας, ανδρών και γυναικών, μέντορες έχουν υπάρξει όλα εκείνα τα άτομα που –χωρίς, ενδεχομένως, να ανήκουν στην οικογένειά μας– μας έχουν διδάξει, μας έχουν κατευθύνει, μας έχουν βοηθήσει και μας έχουν συμβουλευτεί.

Πρόκειται για εκείνα τα άτομα που, αν δεν υπήρχαν, η ζωή μας θα ήταν διαφορετική.

Αυτό που τα κάνει ξεχωριστά είναι ο κυρίαρχος ρόλος που έχουν διαδραματίσει στην ιστορία της ζωής μας.

Επιπλέον, οι μέντορες δεν ανήκουν μόνο στην εποχή της νιότης μας: συνηθίζουν να εμφανίζονται όταν και εάν ζούμε μια ζωή γεμάτη αλλαγές και νέες εμπειρίες, παρέχοντάς μας υποστήριξη και ενθάρρυνση ταυτόχρονα [...].

Μέντορες μπορεί να είναι ακόμα και φανταστικοί χαρακτήρες, συγγραφείς, καλλιτέχνες ή άτομα της διανοήσης, των οποίων οι ιδέες ανανεώνουν την ύπαρξή μας.

Ο μέντορας –σύμφωνα με την Ομηρική παράδοση– είναι άνθρωπος και υπεράνθρωπος, πραγματική και μη-πραγματική μορφή.

“Σκάψτε” στην ιστορία της ζωής σας και προσπαθήστε να βρείτε τα άτομα που υπήρξαν μέντορές σας: αυτά που έχετε εγκαταλείψει, αυτά που έχετε αντικαταστήσει και αυτά που εξακολουθούν να υπάρχουν ως σιωπηλές παρουσίες.

Μετάφραση από το D. Demetrio, 1997, Il gioco della vita [Το Παιχνίδι της Ζωής], Milano, Guerini e Associati, σελ. 35.

Οι άνθρωποι που με βοήθησαν...

Να σκερτώ

Να κάνω

Να παρατηρήσω

Να επιλέξω

Να αποφασίσω

Να ανακαλύψω

Να φανταστώ

Να παίζω

Να αγαπήσω

Να αντισταθώ

Να ξαναρχίσω

Να γελάσω

Το αρχιπέλαγος

Μπορείτε να αναπαραστήσετε τη ζωή σας ως ένα αρχιπέλαγος, όπου κάθε νησί θα αντιπροσωπεύει μία από τις ταυτότητές σας: π.χ. εσύ στο χώρο εργασίας σου, εσύ στο σπίτι, εσύ με τον/την σύντροφό σου, εσύ στη φαντασία σου, κλπ. Κάθε μία από αυτές τις περσόνες έχει το δικό της ιδιαίτερο σχήμα και η σχέση της με κάθε άλλη περσόνα μπορεί να είναι κοντινή ή μακρινή.

Η...

Κάθε νησί θα μπορούσε να είναι ένα σημαντικό για εσάς πρόσωπο, και εσείς να βρίσκεστε στη μέση της θάλασσας και να σας περιβάλλουν νησιά-πρόσωπα, κοντινά και μακρινά, ανάλογα με την συναισθηματική σας γεωγραφία.

Η πορεία της ζωής μου: εκπαιδευτική χρονογραφία

Ανακαλέστε τα γεγονότα-σταθμούς της ζωής σας και, για καθένα από αυτά, βάλτε ένα σύμβολο ή μια λέξη-κλειδί σε κάθε κενό. Για τα χρόνια που δεν έχετε ζήσει ακόμα, κάντε μια πρόβλεψη (αν σας αρέσουν οι προκλήσεις, κάντε την ίδια άσκηση για κάθε χρόνο της ζωής σας).

	ΑΓΑΠΗ	ΕΡΓΑΣΙΑ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ	ΑΠΩΛΕΙΑ
0-5 χρόνια				
6-10 χρόνια				
11-15 χρόνια				
16-20 χρόνια				
21-25 χρόνια				
26-30 χρόνια				
31-35 χρόνια				
36-40 χρόνια				
41-45 χρόνια				
46-50 χρόνια				
51-55 χρόνια				
56-60 χρόνια				
61-65 χρόνια				
66-70 χρόνια				
71-75 χρόνια				
76-80 χρόνια				
81-85 χρόνια				
86 -... χρόνια				



Ποια είσαι;

Παρακαλούμε συμπληρώστε όλες τις γραμμές:

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Είμαι

Τι σας έκανε εντύπωση από την παρουσίασή σας; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε; Υπήρχαν λέξεις/κατηγορίες/θέματα που εμφανίστηκαν συχνότερα από άλλα; Τι συναισθήματα έχετε γι' αυτό; Σκεφτείτε και γράψτε ένα σχόλιο για αυτή την εμπειρία.

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Tânia Araújo: εργάζεται από το 2002 σε εθνικά και ευρωπαϊκά προγράμματα κοινωνικής παρέμβασης, και συγκεκριμένα στον τομέα της ισότητας των φύλων και της κοινωνικής ενσωμάτωσης. Οι βασικές της σπουδές είναι στην Κοινωνιολογία και έχει μετεκπαιδευτεί στη Διαχείριση Συνεργατικών Προγραμμάτων. Είναι ιδρυτικό μέλος της οργάνωσης CooLabora CRL (Πορτογαλία).

Elisabetta Arnone: είναι Κοινωνική Λειτουργός στο Γραφείο Κοινωνικών Σχέσεων του 9ου Τμήματος για την Κοινωνική Ανάπτυξη και τις Πολιτικές Ενσωμάτωσης της Διεύθυνσης «Δράση του Solidea». Στο πρόγραμμα «Γράφοντας μετά τη Σιωπή», ήταν η συντονίστρια των δράσεων του φορέα.

Stefania Bolletti: είναι αρχιτέκτονας και το επαγγελματικό της ενδιαφέρον ήταν ανέκαθεν οι ιστορίες και οι αναμνήσεις αστικών και αγροτικών περιοχών, με μια προσέγγιση προσανατολισμένη προς τη γνώση και τη διαχείριση όλων των παραγόντων που στηρίζουν την ταύτιση μεταξύ κοινοτήτων και τόπων όπου ζουν άνθρωποι. Συμμετέχει ενεργά στις εκπαιδευτικές και άλλες δραστηριότητες του Libera Università dell'Autobiografia - LUA: ξεκίνησε από μέλος της Επιτροπής Εκπαίδευσης και Εκπαιδευτών/-ριών, ενώ από το 2011 είναι η Πρόεδρος του φορέα. Συμμετέχει στα σεμινάρια και στους κύκλους μαθημάτων του LUA, τόσο ως εκπαιδευόμενη όσο και ως εκπαιδύτρια και επιμορφώτρια όπως, για παράδειγμα, στα προπαρασκευαστικά εργαστήρια του Κύκλου Αυτοβιογραφικής Γραφής.

Duccio Demetrio: Καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Μιλάνου Bicocca, όπου διδάσκει «Φιλοσοφία της εκπαίδευσης» και «Θεωρητική και εφαρμοσμένη αφήγηση». Είναι ο ιδρυτής και επιστημονικός διευθυντής του «Libera Università dell'Autobiografia» στο Anghiari και του «Accademia del Silenzio». Είναι ο συγγραφέας πολυάριθμων κειμένων αφιερωμένων στη γραφή, μεταξύ των οποίων και τα “Raccontarsi”(1996); “The Autobiographical Education” (1999); “La scrittura clinica” (2008); “Perché amiamo scrivere” (2011), “I sensi del silenzio” (2012); “Green Autobiography” (2015). Έχει ασχοληθεί με τη φιλοσοφία της ενήλικης ζωής, ενώ ίδρυσε και διεύθυνε το περιοδικό “Adulità”.

Massimo M. Greco: είναι ειδικός στις Μεθοδολογίες Αυτοβιογραφίας, εκπαιδευμένος στο Libera Università dell'Autobiografia. Κατέχει Μεταπτυχιακούς τίτλους σπουδών στην Εκπαίδευση Ενηλίκων και την Επαγγελματική Εκπαίδευση και στη Νοσηλευτική. Έχει δημοσιεύσει αρκετά άρθρα και εκθέσεις και έχει επιμεληθεί δύο βιβλία που αφορούν στους τομείς της Αφηγηματικής Ιατρικής, των σπουδών Φύλου και της Βίας κατά των Γυναικών. Στο παρόν πρόγραμμα συμμετείχε ως Υπεύθυνος Εκπαίδευσης και Εκπαιδευτής.

Manuel Loureiro: είναι Καθηγητής Ψυχολογίας στο τμήμα Ψυχολογίας και Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Beira Interior (Πορτογαλία). Απέκτησε το βασικό του πτυχίο στην Ψυχολογία στο πανεπιστήμιο της Coimbra και πραγματοποίησε τις διδακτορικές του σπουδές στο Πανεπιστήμιο της Salamanca. Η επιθετικότητα αποτελεί ένα από τα κυριότερα ερευνητικά του ενδιαφέροντα.

Virginia Meo: έχει περισσότερα από 20 χρόνια εμπειρίας στον Κοινωνικό Σχεδιασμό, ιδιαίτερα στους τομείς των δικαιωμάτων των παιδιών και της ενεργούς συμμετοχής στα κοινά. Ως ειδική στον συμμετοχικό σχεδιασμό, έχει εργαστεί σε αρκετά εθνικά και διεθνή προγράμματα με θέμα την αλληλέγγυα οικονομία και την κοινωνική καινοτομία. Ήταν η υπεύθυνη του προγράμματος «Γράφοντας μετά τη Σιωπή», εκ μέρους του φορέα Libera Università dell'Autobiografia.

Adelina Migliorino: είναι Κοινωνική Λειτουργός στο Γραφείο Κοινωνικών Σχέσεων του 9ου Τμήματος για την Κοινωνική Ανάπτυξη και τις Πολιτικές Ενσωμάτωσης της Διεύθυνσης «Δράση του Solidea». Στο πρόγραμμα «Γράφοντας μετά τη Σιωπή», ήταν εμπειρογνώμων σε θέματα φύλου.

Κική Πετρουλάκη: είναι Ψυχολόγος, το διδακτορικό της είναι στην Πειραματική Ψυχολογία, και ιδρυτικό μέλος της Μη Κυβερνητικής Οργάνωσης Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας. Από το 2004 υπήρξε ανεξάρτητη εμπειρογνώμων για την Ελλάδα σε 4 προγράμματα σχετικά με τη Βία κατά Γυναικών και Κοριτσιών και η επιστημονικά υπεύθυνη ή συντονίστρια σε 9 προγράμματα DAPHNE που στόχευαν στην πρωτογενή, δευτερογενή και τριτογενή πρόληψη της Βίας μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων, της ενδοοικογενειακής βίας και της κακοποίησης και παραμέλησης παιδιών, και υλοποιήθηκαν με έφηβους/-ες στο σχολικό πλαίσιο, νεαρούς άνδρες σε στρατιωτικό πλαίσιο, φυλακισμένες μητέρες και τα παιδιά τους καθώς και επαγγελματίες. Έχει εκπαιδεύσει σε θέματα Βίας μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων και Ενδοοικογενειακής βίας, εκπαιδευτικούς καθώς και επαγγελματίες υγείας και πρόνοιας και φοιτητές/-ριες.

Lucia Portis: είναι ανθρωπολόγος κι εκπαιδευτικός. Είναι ειδική σε μεθοδολογίες Αυτοβιογραφίας και στην Αφηγηματική Ιατρική και μέλος της Εκπαιδευτικής Επιτροπής του Libera Università dell'Autobiografia. Οργανώνει και διαχειρίζεται κοινωνικά κι εκπαιδευτικά προγράμματα στην Αυτοβιογραφική Μεθοδολογία και την Αφηγηματική Ιατρική. Έχει δημοσιεύσει αρκετά άρθρα και βιβλία, μεταξύ των οποίων το "Storie allo specchio" (2009, Ed.Unicopli) αναφορικά με μετανάστες/-ριες, το "Io vivo qui - Storie di vita della Val Maira" (2010 Ed. Unicopli) με τον Giose Fornillo για την αγροτική ζωή, το "Molti modi di essere uniche " (2011, Ed.Stripes) με τις Barbara Mapelli και Susanna Ronconi για το γυναικείο ζήτημα και το "Il paese delle badanti. Una migrazione silenziosa" (2012 SEI) με τους

Francesco Vietti, Laura Ferrero και Aldo Pavan για την κρατική φροντίδα. Στο παρόν πρόγραμμα είχε το ρόλο της Εκπαιδεύτριας και της Επόπτριας.

Diana Silva: εργάζεται ως σύμβουλος στήριξης θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας στο Συμβουλευτικό Κέντρο του CooLabora. Έχει πτυχίο Εγκληματολογίας από την Σχολή Εγκληματολογίας του Πανεπιστημίου Porto και έχει λάβει τεχνική εξειδίκευση στη Συμβουλευτική για την Ενδοοικογενειακή Βία.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

*Ενσωματώνοντας την αυτοβιογραφική μεθοδολογία στη
συμβουλευτική κακοποιημένων γυναικών: η εμπειρία των
Συμβούλων της Ελλάδας*

Τα κείμενα που ακολουθούν μεταφέρουν την άποψη των συμβούλων, όπως αυτή προέκυψε μέσα από την εμπειρία που απέκτησαν κατά την υλοποίηση ατομικών και/ή ομαδικών παρεμβάσεων αυτοβιογραφικής γραφής, για την επίδραση της μεθόδου στην ενδυνάμωση κακοποιημένων γυναικών, αλλά και για τη χρησιμότητα, τη δυνατότητα και τις προϋποθέσεις ενσωμάτωσής της στη συμβουλευτική διαδικασία.

Θερμές ευχαριστίες σε όλες τις γυναίκες που συμμετείχαν σε όλα τα στάδια σχεδιασμού, πιλοτικού ελέγχου και υλοποίησης της παρέμβασης αυτοβιογραφικής γραφής, παρέχοντάς μας πλούσια πληροφόρηση για τις ανάγκες των κακοποιημένων γυναικών στη βάση της οποίας σχεδιάστηκε η παρέμβαση, αλλά και πολύτιμη ανατροφοδότηση σχετικά με τη χρησιμότητα και τη λειτουργικότητα των αυτοβιογραφικών δραστηριοτήτων και της διαδικασίας τους, που μας επέτρεψε να τις βελτιώσουμε.

Οι θερμότερες ευχαριστίες μας όμως ανήκουν στις 8 συμβούλους των Συμβουλευτικών Κέντρων της ΓΓΙΦ, χωρίς τις οποίες δεν θα ήταν δυνατή η πραγματοποίηση της συγκεκριμένης παρέμβασης. Στις συμβούλους που, με μοναδικό τους κίνητρο την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών στις συμβουλευόμενές τους, εθελοντικά αφιέρωσαν χρόνο, κόπο και εργασία για την υλοποίηση και την αξιολόγηση της αυτοβιογραφικής παρέμβασης στην Ελλάδα.

Εκ μέρους του Ε.Δ.Κ.Β.

Κική Πετρουλάκη

Πρόεδρος Δ.Σ.

Από την

Αικατερίνη-Φραντζέσκα Κονιδάκη*, Ψυχολόγο, Συμβουλευτικό Κέντρο
Γυναικών Ηρακλείου Κρήτης της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων

Οι αυτοβιογραφικές δραστηριότητες σε συνάρτηση με τη συμβουλευτική διαδικασία συνέβαλλαν σημαντικά στην παροχή όσο το δυνατόν υψηλότερης ποιότητας υπηρεσιών στήριξης και φροντίδας σε γυναίκες που βιώνουν οποιαδήποτε μορφή βίας (σεξουαλική, σωματική, ψυχολογική, οικονομική). Στα πλαίσια του προγράμματος υλοποιήθηκαν αυτοβιογραφικές ασκήσεις οι οποίες βοήθησαν τις γυναίκες να αποκτήσουν συνειδητή πρόσβαση σε άγνωστες περιοχές της σκέψης, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς τους όπως αυτές αναδύθηκαν μέσα από προσεκτική αυτοπαρατήρηση και τριβή με διαφορετικές πτυχές του εαυτού και της επεξεργασίας σχέσεων. Ο γραπτός λόγος όπως αποδείχτηκε έχει απίστευτη απελευθερωτική δύναμη και προώθησε το θάρρος και την ευκαμψία των γυναικών σε αποφάσεις για τη ζωή τους.

Σε κάθε περίπτωση η αυτοβιογραφία αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο προς το αυτογνωσιακό μονοπάτι όταν εφαρμόζεται στο πλαίσιο της συμβουλευτικής διαδικασίας. Τα πιο σημαντικά επιτεύγματα ήταν η απενοχοποίηση των γυναικών για την βία που υφίστανται, η συνειδητοποίηση ότι δεν ευθύνονται για την κακοποιητική συμπεριφορά του θύτη και η ενδυνάμωση συναισθημάτων όπως η αυτοεκτίμηση και η αυτοαποδοχή. Η έλλειψη αυτοαποδοχής στεκόταν εμπόδιο στην προσωπική ανάπτυξη καθώς τροφοδοτούσε τις γυναίκες με σκέψεις και συναισθήματα αρνητικά ως προς την πραγματική αξία και δύναμη που διέθεταν. Μέσα από τις δραστηριότητες τους δόθηκε η δυνατότητα να αφουγκραστούν τους εαυτούς τους, να αναλογιστούν με μεγαλύτερη υπευθυνότητα και τρυφερότητα που βρίσκονται και που θέλουν να κατευθυνθούν. Στο πλαίσιο της συμβουλευτικής σε συνάρτηση με την υλοποίηση των δραστηριοτήτων αυτοβιογραφίας βρήκαν τον ψυχικό χώρο και χρόνο που χρειάζονταν για να επεξεργαστούν διαφορετικές πτυχές του εαυτού,

* Υλοποίησε ατομικές παρεμβάσεις αυτοβιογραφικής γραφής.

να τροφοδοτήσουν κάθε έκφρασή του εαυτού και να βιώσουν συναισθήματα και σκέψεις σε βάθος.

Η συμμετοχή των γυναικών στο πρόγραμμα αποτέλεσε μια μεταβατική περίοδο σε μια νέα φάση της ζωής τους όπου το παρελθόν κατανοήθηκε, οι επιθυμίες του παρόντος αναδύθηκαν και το μέλλον προγραμματίστηκε. Επρόκειτο για μια περίοδο περιουλογοής/ περίσκεψης και ενδελεχούς γνωριμίας με τον εαυτό και συνειδητής ανάληψης ευθύνης απέναντι σε επιθυμίες τους. Ήταν μια διαδικασία που τους έδωσε την ευκαιρία να ανασυντάξουν το εντός τους, να αναθεωρήσουν τις δυνάμεις τους και να επαναπροσδιορίσουν την πορεία της ζωής τους. Συνειδητοποίησαν το δικαίωμα και την υποχρέωση να αποφασίζουν οι ίδιες για τον εαυτό τους και να μην ακούνε τις θορυβώδεις κατευθύνσεις του ευρύτερου περιβάλλοντος το οποίο επικροτούσε ένα υπερβολικό αλτρουισμό που πήγαζε από κοινωνικές επιταγές και τον αντίστοιχο κοινωνικό καθωσπρεπισμό. Επανεκτίμησαν επιπροσθέτως τις αξιολογήσεις τους για το υποστηρικτικό τους περιβάλλον. Η αγάπη προς τον εαυτό άλλωστε δεν συνδέεται με αυταπάρνηση και αυτοθυσία αλλά περικλείει πίστη στον προσωπικό σκοπό, δικαίωμα σε στόχους και θέληση για ανάπτυξη, δημιουργία και προσωπική πρόοδο.

Πιο συγκεκριμένα σε ότι αφορά στην εφαρμογή των ασκήσεων στα πλαίσια της συμβουλευτικής υπήρχαν ανάμεικτα συναισθήματα από την πλευρά των συμβουλευόμενων. Κάποιες ενθουσιασμένες δέχονταν να συμμετάσχουν, συνήθως γυναίκες που είχαν ήδη πραγματοποιήσει 3-4 συνεδρίες στο συμβουλευτικό κέντρο και συνεπώς ήταν πιο εύκολο έχοντας επεξεργαστεί ήδη θέματα πάνω στην ενδοοικογενειακή βία να ενταχθούν στο πρόγραμμα ενώ άλλες ήταν στην αρχή συγκρατημένες λόγω της ψυχολογικής δίνης στην οποία βρίσκονταν. Σταδιακά όμως μέσα από την συμβουλευτική διαδικασία και τις ασκήσεις αυτοβιογραφίας ενδυναμώθηκαν συναισθηματικά και επανάκτησαν δυνάμεις και ενέργεια που τις οδήγησε στη διεκδίκηση των πραγματικών τους θέλων, των αληθινών επιθυμιών τους. Σκοπός άλλωστε της ενσωμάτωσης των δραστηριοτήτων στην συμβουλευτική διαδικασία ήταν να διευκολύνει τις

γυναίκες να κατανοήσουν και να συμφιλιωθούν με ενδοψυχικά γεγονότα μέσα από την απόκτηση ενημερότητας και την ανάπτυξη αυτογνωσίας, τη δημιουργία αρμονικής σχέσης με τον εαυτό, μέσα από την αναγνώριση και την έκφραση συναισθημάτων, αναγκών και κινήτρων.

Η έμφαση δόθηκε στο να αναλυθεί και να κατανοηθεί κάθε πληροφορία που αναδύοταν μέσα από τις δραστηριότητες και να επενδύσει η κάθε συμβουλευόμενη την ενέργειά της στο να αντιληφθεί τον ρόλο που παίζει η ίδια στη ζωή της και όχι να ξοδεύει την ενέργειά της σε ανούσια διλήμματα. Η ενσωμάτωση των δραστηριοτήτων στη συμβουλευτική διαδικασία με την έννοια της περαιτέρω ανάλυσης και επεξεργασίας δεδομένων που προέκυπταν από τις ασκήσεις ήταν σύμφωνα και με τις μαρτυρίες των συμβουλευόμενων καθοριστική στη λήψη αποφάσεων οι οποίες να βασίζονται στο τι είναι καλό για τις ίδιες σύμφωνα με τα θέλω και τις επιθυμίες τους και όχι σύμφωνα με το τι είναι «σωστό» για το φύλο τους.

Αφού ολοκληρωνόταν η υλοποίηση της κάθε δραστηριότητας στόχος ήταν να αναγνωριστούν, να προσδιοριστούν και να οριοθετηθούν στο πλαίσιο της συμβουλευτικής διαδικασίας οι στόχοι που θα ήθελε να πετύχει η γυναίκα. Υπήρξε προτροπή να ανακατασκευάσει το χάρτη της ζωής της, να αυτοοργανωθεί, να αποκτήσει μια θετική εικόνα εαυτού. Υπήρξε ψυχολογική στήριξη ώστε να διευκολυνθεί να αναλάβει την ευθύνη του εαυτού της και να παίρνει αποφάσεις σύμφωνα με τις δικές της προσωπικές αξιολογήσεις, διερευνώντας μόνη της τις λύσεις στα προβλήματά της. Ενδυναμώθηκε να διεκδικεί τα θέλω της, να είναι σε θέση να συγκρουστεί και να διαπραγματευθεί για τη θέση της, να αποκαταστήσει και να διεκδικεί το κοινωνικό, υποστηρικτικό της πλαίσιο.

Μια δραστηριότητα που κατά κανόνα έδωσε την τελική ώθηση στις γυναίκες να απαλλαγούν από τις οφθαλμαπάτες που τους καλλιεργούσαν οι θύτες στην καθημερινότητά τους είναι το γράμμα σε μια γυναίκα που αντιμετωπίζει την ίδια με εκείνες κατάσταση και το γράμμα για τα εμπόδια και τους διευκολυντικούς παράγοντες που συνάντησαν στην πορεία. Όλες

αντιλήφθηκαν ότι ουσιαστικά μιλούσαν στον εαυτό τους και κάποια μάλιστα παρασύρθηκε να γράψει στο πρώτο ενικό πρόσωπο. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα τις βοήθησε να ξεκαθαρίσουν την κατάσταση, να μην έχουν ψευδαισθήσεις ότι θα αλλάξουν τα πράγματα μαγικά, αλλά να συνειδητοποιήσουν ότι η αλλαγή προκύπτει σαν αποτέλεσμα προσωπικών εσωτερικών και εξωτερικών διεργασιών και όχι ως θεαματική κίνηση μιας στιγμής. Οι μικρές αλλαγές ήταν αυτές που τους έδωσαν την ώθηση για να πετύχουν μεγαλύτερες.

Αντιλήφθηκαν ότι η αποφασιστικότητα και η αυτοπεποίθηση αποτελούν έννοιες άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους αλλά δεν είναι ποσοτικά δεδομένες. Παρουσιάζουν σκαμπανεβάσματα βάσει των συνθηκών και των περιστάσεων που βιώνουν στην καθημερινότητά τους και δεν παραμένουν στα ίδια επίπεδα. Δεν μπορούν να είναι αποφασιστικές στη ζωή τους αν δεν τρέφουν πίστη στην κρίση, στις απόψεις, στα συναισθήματά τους. Συνειδητοποίησαν ότι όταν ανατροφοδοτούν την αυτοπεποίθηση που αποτελεί εγγενές στοιχείο της προσωπικότητας μπορούν να αντιμετωπίσουν την όποια συνθήκη, δυσκολία, εσωτερική σύγκρουση αξιοποιώντας παράλληλα το ευρύτερο υποστηρικτικό περιβάλλον.

Η αυτοβιογραφία ως μέθοδος είναι ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια ενός/μιας συμβούλου και μπορεί να αποτελέσει το πλαίσιο πάνω στο οποίο θα κινηθεί η συμβουλευτική και το θεμέλιο για να αναδυθεί η επαγγελματική πρακτική της διαδικασίας παροχής υπηρεσιών στήριξης γυναικών που υφίστανται ενδοοικογενειακή βία. Η κεντρική ιδέα είναι να βοηθηθούν οι γυναίκες να ενδυναμώσουν την αίσθηση προσωπικής αξίας και να αντιμετωπίζονται ως άτομα άξια εκτίμησης και σεβασμού. Η προσπάθεια ενδυνάμωσης της γυναίκας στο πλαίσιο της συμβουλευτικής σε συνδυασμό με αυτοβιογραφικές δραστηριότητες είναι συνετό να συνεχίσει να εφαρμόζεται σαν πρακτική καθώς όπως φάνηκε εκ του αποτελέσματος γυναίκες που συμμετείχαν ενημερώθηκαν, απενοχοποιήθηκαν, στηρίχθηκαν και ενθαρρύνθηκαν να λάβουν αποφάσεις για τη ζωή τους.

Από την

Νόπη Σιδηροπούλου*, Συμβουλευτική Ψυχολόγο, Συμβουλευτικό Κέντρο
Αθήνας Πολύκεντρο της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων

Η αυτοβιογραφική γραφή αποτέλεσε για μένα προσωπικά ένα πολύτιμο εργαλείο στην συμβουλευτική διαδικασία με γυναίκες που έχουν υποστεί βία.

Μέσα από τις συνεδρίες, ιδιαίτερα στις ομάδες, αυτό που παρατήρησα ήταν ότι κάθε μία από τις γυναίκες γινόταν ο **καθρέφτης** κάποιας άλλης. Μοιράζονταν τις ιστορίες τους, τα **συναισθήματα** και τους **ενδοιασμούς** τους και καθώς αυτό γινόταν, οι γυναίκες της ομάδας άρχισαν να αντιλαμβάνονται τους έντονους φόβους τους όχι **ως κάτι ανυπέρβλητο** αλλά σαν κάτι που θα μπορούσαν να ξεπεράσουν και να αντιμετωπίσουν. Μέχρι τότε τους φόβους αυτούς τους βίωναν μέσα από τα λόγια του θύτη. Το μοίρασμα λοιπόν έγινε μία εμπειρία **αναπόσπαστη** μέσα στις συνεδρίες, δίνοντας στις γυναίκες την ευκαιρία να αναθεωρήσουν, να αμφισβητήσουν την δύναμη του δράστη ως κυρίαρχο στοιχείο του φόβου τους αλλά και να δουν τον εαυτό τους μέσα από την εμπειρία τους.

Η κάθε μία από αυτές ενίσχυε κάποια άλλη. Με τις δραστηριότητες που δημιουργήθηκαν για τις ανάγκες της υλοποίησης κάθε μία κυρία ήρθε αντιμέτωπη με την δική της ιστορία. Μπόρεσε να δει που βρισκόταν, τι την εμπόδιζε να φύγει από εκεί, να αντιληφθεί ότι η πραγματικότητα δεν ήταν αυτή που «άκουγε» από τον θύτη. Πολλές φορές μέσα από την απομόνωση που ζούσε «ξεχνούσε» την ύπαρξη ανθρώπων που θα μπορούσαν και να την ακούσουν αλλά και να συμπαρασταθούν σε κάτι τόσο σκληρό. Μέσα από τις δραστηριότητες μπόρεσε να «ξαναθυμηθεί» τους ανθρώπους και τις δεξιότητες που κάποτε είχε σε κοινωνικό επίπεδο. Βρήκε το κουράγιο να αποδεχθεί το πρόβλημα και να το μοιραστεί με άλλες άγνωστες γυναίκες ή γυναίκες του οικογενειακού πλαισίου και σε κάποιες περιπτώσεις να πάρει τη στήριξη που χρειαζόταν. Με άλλα λόγια με την μέθοδο της αυτοβιογραφικής γραφής, της

* Υλοποίησε ομαδικές και ατομικές παρεμβάσεις αυτοβιογραφικής γραφής.

δόθηκε ο χώρος και ο χρόνος να **δομήσει** και να **νομιμοποιήσει** την **δική της πλέον** ιστορία και εμπειρία. Κοινωνικές προσδοκίες υπήρχαν αλλά σε αυτή την συνειδητοποίηση δεν χωρούσαν πλέον, δεν προσέφεραν τίποτα ούτε στην ίδια μα ούτε και στα παιδιά της.

Όταν αυτό συνέβη, **αλλαγές ήρθαν** στις ζωές των γυναικών. Κάθε μία από τις κυρίες έγινε η **συγγραφέας** αλλά και η **πρωταγωνίστρια** στα γραπτά της. Ο δικός μου ρόλος ήταν αυτός της **συνοδουπόρου** που θεωρεί ότι οι κυρίες είναι όχι απλώς **ικανές, αλλά οι αρμοδιότερες να αξιολογήσουν** τη μέχρι τώρα πορεία της ζωής τους και να **επαναπροσδιορίσουν** τους στόχους και τις επιθυμίες τους.

Στην αυτοβιογραφική γραφή η ιστορία μας δεν είναι αυτό που έχουμε ζήσει αλλά αυτό που έχουμε **αφηγηθεί και τεκμηριώσει** μέσα από τα γραπτά μας. Έτσι λοιπόν δομείται η εμπειρία μας, αν θέλετε, παίρνει σάρκα και οστά.

Αναγνωρίζουμε ποια είναι η δική μας φωνή και ποια του θύτη, αλλά και ποια φωνή σαμποτάρει την εμπειρία μας και ποια είναι σύμμαχός μας. Έτσι λοιπόν με αυτή τη γνώση και με τη δύναμη να την αναγνωρίσουμε και την σεβαστούμε, μπορούμε να μιλήσουμε με διαφορετικούς όρους για εμάς και για την εμπειρία μας.

Και αυτό έγινε με τις κυρίες που έλαβαν μέρος στην αυτοβιογραφική μέθοδο. Όλες τους είδαν με θάρρος την απαξίωση από την πλευρά του δράστη, την αδιαφορία και τη ματαίωση, μία ματαίωση στις περισσότερες περιπτώσεις χρόνια, η οποία συνεχιζόταν είτε οι κυρίες ήταν ακόμα στο γάμο/σχέση είτε είχαν απομακρυνθεί.

Μία κυρία είχε ήδη φύγει από τον γάμο, όμως η γραφή την βοήθησε να συνειδητοποιήσει ότι ο δράστης δεν έχει πλέον **δύναμη** πάνω της. Η δύναμή του υπήρχε γιατί η ίδια το επέτρεπε.

Κάποια άλλη κυρία κατάλαβε ότι πρέπει να πάρει ορισμένες αποφάσεις, γιατί τόσο καιρό του «επέτρεπε» να έχει την δική της ζωή στα χέρια του και να μην την σέβεται. Είδε ξεκάθαρα μέσα από τις αντιδράσεις των παιδιών της, πως το

ότι «έμενε» στο γάμο δεν ήταν τελικά για αυτά. Κινήθηκε νομικά και **διεκδίκησε** την ζωή τη δική της και των παιδιών της.

Μία άλλη κυρία πήρε το θάρρος να αντισταθεί στην κακοποίηση. Βρισκόταν ήδη σε διάσταση, κινήθηκε νομικά και πήρε πολύ σοβαρές αποφάσεις για την ίδια.

Πολλές από τις κυρίες που πήραν μέρος στην αυτοβιογραφική γραφή ζήτησαν να επαναπροσδιορίσουν όλα αυτά για τα οποία έγραψαν, να τα βάλουν σε μία σειρά και να δουν πως ακριβώς επιθυμούν την ζωή τους.

Για μένα, η εμπειρία αυτή ήταν καθοριστική στο να συμφωνήσω ότι αυτού του είδους η γραφή συμβάλει ουσιαστικά στην συμβουλευτική διαδικασία. Ήταν μεγάλη η χαρά μου καθώς έβλεπα τις κυρίες να γράφουν και να μιλάνε για την ζωή τους, **να θυμώνουν, να απελπίζονται, να αναθεωρούν, να στηρίζουν η μία την άλλη, να παίρνουν καινούργιες αποφάσεις, να τις κάνουν πράξη και να νοιώθουν καλά με αυτό.** Πιστεύω ότι αυτό, από μόνο του, είναι πολύτιμο για κάθε σύμβουλο. Έτσι λοιπόν μπορώ να πω ότι ήταν μία εξαιρετική εμπειρία, μία εμπειρία που σκοπεύω να ενσωματώσω στην συμβουλευτική συνεργασία μου με γυναίκες που έχουν υποστεί βία.

Από την

Ελένη Κουλοσούσα*, Ψυχολόγο, M.Sc., Συμβουλευτικό Κέντρο Αθήνας
Πολύκεντρο της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων

Μετά την εκπαίδευση στην Αυτοβιογραφική Γραφή που έλαβε χώρα στην Ιταλία τον Ιούλιο του 2013 κλήθηκα τόσο εγώ, όσο και οι υπόλοιπες σύμβουλοι, να την εφαρμόσω στο πλαίσιο λειτουργίας του Συμβουλευτικού Κέντρου, προκειμένου να στηρίζω γυναίκες που υφίστανται ή έχουν υποστεί ενδοοικογενειακή βία. Η εφαρμογή των δραστηριοτήτων Αυτοβιογραφικής Γραφής για την στήριξη των γυναικών έγινε σε δυο φάσεις. Σε κάθε μια από αυτές η εκάστοτε σύμβουλος πρότεινε το δικό της πρόγραμμα Αυτοβιογραφικής Γραφής, ανάλογα με τις δραστηριότητες που επιθυμούσε να ενσωματώσει, τον αριθμό των συναντήσεων που ήθελε να κάνει, το αν προτιμούσε να εφαρμόσει την Αυτοβιογραφία ως ξεχωριστή διαδικασία ή να την ενσωματώσει στην συμβουλευτική πρακτική και τέλος, αν θα έκανε ατομικές ή/και ομαδικές παρεμβάσεις.

Οι γυναίκες με τις οποίες συνεργάστηκα στην διεξαγωγή της πρώτης φάσης ακολούθησαν ένα συγκεκριμένο πλάνο και αριθμό δραστηριοτήτων Αυτοβιογραφικής Γραφής. Η εφαρμογή έγινε στο πλαίσιο ατομικών συναντήσεων και σε γυναίκες που είχαν ήδη ολοκληρώσει έναν κύκλο συνεδριών συμβουλευτικής στήριξης μαζί μου. Η εμπειρία από την πρώτη αυτή φάση αποδείχτηκε πολύτιμη, τόσο για την εξάσκηση μου ως σύμβουλο Αυτοβιογραφικής Γραφής, όσο και την διερεύνηση των πιθανών τρόπων καλύτερης εφαρμογής της Αυτοβιογραφίας για την στήριξη των γυναικών του Συμβουλευτικού Κέντρου. Μέσα από την εμπειρία αυτή αλλά και την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης στην Αυτοβιογραφία με συμπληρωματικές συναντήσεις που έγιναν τον Νοέμβριο του 2013, διαμόρφωσα το σχέδιο εφαρμογής της δεύτερης φάσης. Κατά την διάρκεια των συναντήσεων του Νοεμβρίου οι σύμβουλοι μοιραστήκαμε τις εμπειρίες μας, ενώ με την βοήθεια

* Υλοποίησε ατομικές παρεμβάσεις αυτοβιογραφικής γραφής και μία ομαδική.

της Προέδρου του Ευρωπαϊκού Δικτύου κατά της Βίας κας Κικής Πετρουλάκη, έγιναν βελτιωτικές διορθώσεις στις δραστηριότητες, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των γυναικών.

Κατά την δεύτερη και πιο εκτενή φάση επέλεξα να ενσωματώσω τις δραστηριότητες Αυτοβιογραφικής Γραφής στην συμβουλευτική στήριξη των γυναικών, αντί να οργανώσω ξεχωριστό κύκλο δραστηριοτήτων Αυτοβιογραφικής Γραφής, όπως στην πρώτη. Με αυτό τον τρόπο οι δραστηριότητες δεν ήταν αποκομμένες από το εδώ και τώρα της γυναίκας, αλλά ανταποκρίνονταν στην ανάγκη που η ίδια έφερνε κάθε φορά στην συμβουλευτική διαδικασία. Επιπλέον, η συμβουλευτική εμπλουτίστηκε, καθώς μέσα από τις αυτοβιογραφικές δραστηριότητες δινόταν στην γυναίκα η ευκαιρία να επεξεργαστεί με ποικίλους τρόπους τόσο την ανάγκη της, όσο και τις συνειδητοποιήσεις που έκανε. Η εφαρμογή της κάθε δραστηριότητας γινόταν μετά από συζήτηση με την γυναίκα, έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στον δικό της τρόπο έκφρασης (π.χ. άλλες προτιμούσαν την ζωγραφική, άλλες την γραφή κειμένου, άλλες την συμπλήρωση πίνακα). Στην δεύτερη φάση επέλεξα να εφαρμόσω την Αυτοβιογραφία τόσο ατομικά όσο και ομαδικά.

Η εφαρμογή της Αυτοβιογραφικής Γραφής κατά την δεύτερη φάση ήταν πολύ βοηθητική για τις γυναίκες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, καθώς, πέραν του ότι οι δραστηριότητες ήταν προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους, η εφαρμογή της συνδυάστηκε αρμονικά με την συμβουλευτική πρακτική. Επιπλέον, ως σύμβουλος μπόρεσα να έχω μεγάλη ευελιξία στην εφαρμογή τόσο των συμβουλευτικών όσο και των αυτοβιογραφικών μου δεξιοτήτων, ώστε να δοθεί στη γυναίκα η καλύτερη δυνατή στήριξη. Χαρακτηριστικά, αλλά όχι αποκλειστικά, μέσα από την εφαρμογή της Αυτοβιογραφικής Γραφής:

- Μια γυναίκα μπόρεσε να συνδέσει τα δυνατά με τα αδύναμα σημεία της και να ανακαλύψει κομμάτια του εαυτού της.
- Μια άλλη μπόρεσε, μέσα από την ζωγραφική απεικόνιση των σχέσεων με τα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή της με την μορφή νησιών, να αντιληφθεί τον

ρόλο που αυτά έπαιζαν στη ζωή της αλλά και γιατί η ίδια τους έχει δώσει αυτή τη θέση και αυτό τον ρόλο.

- Για μια άλλη οι δραστηριότητες αυτοβιογραφικής γραφής αποτέλεσαν έναυσμα για περαιτέρω εσωτερική αναζήτηση, η οποία υποστηρίχθηκε μέσα από την συμβουλευτική διαδικασία.
- Σε ομαδική εφαρμογή οι γυναίκες μπόρεσαν να μοιραστούν κοινές εμπειρίες και συναισθήματα, να νιώσουν εγγύτητα, να απεγκλωβιστούν από τις ενοχές και την ντροπή, να σπάσουν την μοναξιά της απομόνωσης, να σταματήσουν να νιώθουν μόνες.
- Μέσα από την πρόθυμη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα οι γυναίκες ένιωσαν ότι πρόσφεραν βοήθεια σε άλλες γυναίκες με παρόμοια προβλήματα, με αποτέλεσμα να ενισχυθεί η αυτοεκτίμησή τους.

Ως σύμβουλος εκπαιδευμένη στην αυτοβιογραφική γραφή προσπάθησα να είμαι ανοιχτή τόσο στον τρόπο εφαρμογής όσο και τα πιθανά αποτελέσματα. Η εμπειρία μου έδειξε ότι η Αυτοβιογραφική Γραφή μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο στην διαδικασία συμβουλευτικής υποστήριξης των γυναικών που έχουν υποστεί ή υφίστανται ενδοοικογενειακή βία.

Ολοκληρώνοντας την παρέμβασή μου θα ήθελα να ευχαριστήσω τόσο τα στελέχη του Ευρωπαϊκού Δικτύου κατά της Βίας, για την ευκαιρία που μου έδωσαν να συμμετέχω σε αυτό το πρόγραμμα, αλλά και την στήριξη που μου παρείχαν κατά την διάρκειά του, όσο και τους/τις συντονιστές/-ριες του προγράμματος Αυτοβιογραφικής Γραφής για την εκπαίδευση, την υποστήριξη και την εμπιστοσύνη που έδειξαν σε μένα και τις επιλογές μου.

Από την

Γιώτα Δημητριάδη*, Κοινωνική Λειτουργό, Συμβουλευτικό Κέντρο Αθήνας
Πολύκεντρο της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων

Στα πλαίσια της εκπαίδευσης των συμβούλων των συμβουλευτικών κέντρων, στη χρήση του εργαλείου της αυτοβιογραφικής γραφής και με γνώμονα την επιθυμία των γυναικών που προσέρχονται στο κέντρο μας να εμπλακούν σε αυτή τη διεργασία φάνηκε η χρησιμότητα του εργαλείου της αυτοβιογραφικής γραφής.

Η πορεία της χρήσης - της πρακτικής εφαρμογής αυτής της τεχνικής έχει δείξει ότι οι εμπλεκόμενες γυναίκες, με τον τρόπο αυτό, αντιλαμβάνονται καλύτερα τι τους συμβαίνει και μέσα από τη βιογραφία τους μπορούν να ξεκαθαρίσουν πολλά ερωτήματα, αλλά επίσης να οδηγήσουν τη ζωή τους με διαφορετικό τρόπο.

Μέσα από την ένταξη τους είτε σε ατομικές είτε σε ομαδικές συνεδρίες - μια δυναμική διαπροσωπική διαδικασία - το άτομο μπαίνει να επεξεργαστεί προσωπικές του ανησυχίες, προβληματισμούς με στόχο την διευθέτησή τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υιοθέτηση και τη μάθηση μέσα από την θετική ενίσχυση συμπεριφορών στα πλαίσια της ομάδας – «και εγώ έτσι αισθάνομαι», «θα μπορούσα να είχα κάνει και εγώ το ίδιο;», όχι με την μορφή της σύγκρισης, αλλά των ευκαιριών, των δυνατοτήτων που μπορεί να έχει κάθε άτομο για την ζωή που επιθυμεί.

Ακόμα εκφράσεις όπως, «δεν έχω μιλήσει μπροστά σε άλλους για μένα», «ποτέ δεν με έχουν ρωτήσει τι θέλω, τι σκέφτομαι», «θέλεις να σου πω τι σκέφτομαι; Σε βοηθώ με αυτό;» είναι μόνο λίγες από τις εκφράσεις γυναικών, που έχουν όλα τα εργαλεία για να φτιάξουν υπέροχες συνθήκες για την ζωή τους, αλλά μέχρι τώρα δεν έχουν αισθανθεί την στήριξη, δεν έχουν λάβει ένα βλέμμα

* Υλοποίησε ατομικές παρεμβάσεις αυτοβιογραφικής γραφής και μία ομαδική.

κατανόησης και υποστήριξης ή σεβασμού και εμπιστοσύνης για τις επιθυμίες τους.

Φαίνεται ότι η βία συνδέεται με συναισθήματα, αντιλήψεις και συμπεριφορές, όπως φόβος, φόβος εγκατάλειψης, εξάρτηση, χαμηλή αυτοπεποίθηση, χαμηλή διεκδικητικότητα και έλλειψη πρωτοβουλιών. Όλα τα παραπάνω στοιχεία είναι σημεία τα οποία οι γυναίκες εντοπίζουν μέσα από τις συνεδρίες και δουλεύουν στο να μπορούν να τα διαχειρίζονται.

Η συμβουλευτική, μέσα από τη χρήση της αυτοβιογραφίας και μέσα από τις δικές τους εμπειρίες, είναι μια διαδικασία η οποία πολλές φορές βοηθά τις γυναίκες να αντιληφθούν τον κόσμο τους με μια άλλη ματιά, κάτι που αναγνωρίζουν και μόνες τους αργότερα με φράσεις όπως «γιατί δεν το έβλεπα τόσο καιρό;», «είμαι σίγουρη ότι τώρα μπορώ να το κάνω». Στο διάστημα που εισήγαγα αυτή την τεχνική στην δική μου μεθοδολογία, η απεμπλοκή από παρελθούσες καταστάσεις και κυρίως η κατανόηση του «προβλήματος» ήταν ένα από τα κύρια αποτελέσματα της τεχνικής αυτής.

Θεωρώ λοιπόν ότι είναι πολλές οι τροποποιήσεις που έχουν υπάρξει στην πορεία αυτής της διαδρομής. Τροποποιήσεις που σχετίζονται με το πώς οι γυναίκες μιλούν για τον εαυτό τους, αναφορικά με τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά αλλά και με τις βιωματικές τους εμπειρίες στο επίπεδο της προσωπικής ολοκλήρωσης. Ερωτήματα που γεννήθηκαν αρχικά, όπως κατά πόσο οι ίδιες οι γυναίκες πιστεύουν ότι η διαδικασία της αυτοβιογραφίας τις βοήθησε να διαχειριστούν δύσκολες καταστάσεις, λαμβάνουν μια θετική απάντηση, καθώς όλες οι γυναίκες που ξεκίνησαν μια σειρά συνεδριών ένιωσαν όπως είπαν «ελεύθερες» και αυτό από μόνο του μπορεί να είναι η απάντηση.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο λοιπόν δημιουργείται το κατάλληλο περιβάλλον, ώστε να διαμορφωθούν αυτές οι πεποιθήσεις και να συνεχίσουν με διαφορετικό τρόπο την ζωή που οι ίδιες μέχρι τώρα θεωρούσαν σαν ένα όνειρο.

Επιπρόσθετα, ένα πολύ σημαντικό στοιχείο για τη χρήση της αυτοβιογραφίας, το οποίο αναφέρθηκε και παραπάνω είναι το πώς οι ίδιες νιώθουν για τον εαυτό

τους. Τι χαρακτηρισμούς δίνουν οι ίδιες στους εαυτούς τους. Ξεκινώντας, στην πρώτη κυρίως συνεδρία αναφέρονται στις ίδιες με χαρακτηριστικά όπως, απελπισμένη, μόνη, απογοητευμένη, αδύναμη, άτυχη και προσδίδουν κυρίως γενικά χαρακτηριστικά, παρά θετικά τους στοιχεία. Προβάλλουν επιθυμίες, αλλά στο επίπεδο των επιθυμιών. Δεν εκφράζουν συναισθήματα, καθώς όπως αναφέρουν «δεν ξέρω πως αισθάνομαι», «δεν ξέρω τι συναίσθημα είναι», «φοβάμαι να το ακούσω». Στην πορεία των συνεδριών όμως και έχοντας δουλέψει είτε σε ατομικό, είτε σε ομαδικό επίπεδο, νιώθουν ότι μπορούν πλέον και έχουν το δικαίωμα να μιλήσουν για τις ίδιες. Υπάρχει πλούτος συναισθημάτων, καταγράφουν περισσότερα χαρακτηριστικά για τις ίδιες, μιλούν πιο θετικά για τον εαυτό τους, χρησιμοποιώντας περιγραφές όπως, «δυνατή», «γλυκιά», «δοτική», «όμορφη», «γυναίκα», «ικανή», «ελεύθερη», «ζωντανή», και μάλιστα αυτή η αλλαγή παρατηρείται όχι μόνο στη λεκτική έκφραση, αλλά και στη μη λεκτική. Συγκεκριμένα, στον τρόπο που κινούνται, που συνομιλούν, που ζητούν, αλλά και στον τρόπο που αντιμετωπίζουν όποια δύσκολη συνθήκη στην ζωή τους.

Μέσα στα πλαίσια ατομικών και ομαδικών συνεδριών στόχος μου ως ειδικός είναι η ενδυνάμωση, ενθάρρυνση, υποστήριξη και ασφάλεια των γυναικών, έχοντας ένα πλαίσιο στο οποίο οι γυναίκες ενθαρρύνονται να μιλήσουν και να εκφράσουν τις επιθυμίες τους. Να λάβουν οι ίδιες αποφάσεις για εκείνες, μη γνώριμο συναίσθημα, δύσκολο, αλλά απελευθερωτικό.

Νιώθω λοιπόν ότι η αυτοβιογραφική γραφή είναι ένα ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο στα πλαίσια της συμβουλευτικής και τα ανωτέρω προσδίδουν την ουσία της χρησιμότητάς του.

Από την

Λιζέτα Λιούρτα*, Ψυχολόγο, M.Sc., Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών
Κομοτηνής της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων

-“Ποια είμαι; δεν το έχω ρωτήσει ποτέ στον εαυτό μου...” είπε όταν της έδωσα το αντίστοιχο φύλλο εργασίας στην πρώτη μας συνάντηση. Χρειάστηκε τρεις συναντήσεις για να ολοκληρώσει το αρχιπέλαγος των σχέσεών της. Καθώς ζωγράφιζε, θυμόταν και έλεγε ιστορίες από ανθρώπους που υπήρξαν στη ζωή της, φροντίζοντας κάθε ένα νησάκι ξεχωριστά. *“Να, αυτό το νησί είστε εσείς”* μου είπε καθώς περιέγραφε κάθε έναν από τους ανθρώπους-νησιά που επέλεξε να βάλει στη ζωγραφιά της, σα να προσπαθούσε να τιμήσει καθέναν και καθεμιά τους ξεχωριστά. *“Αυτό είναι πιο ώριμο! Αυτό θέλω να είμαι, όχι το παλιό”* είπε όταν ολοκλήρωσε την επαναληπτική δραστηριότητα αξιολόγησης του προγράμματος, πριν προλάβουμε καλά-καλά να την συγκρίνουμε με την αρχική «Ποια είμαι».

Κάθε γυναίκα που συμμετείχε στο πρόγραμμα είχε δεχτεί ή εξακολουθούσε να δέχεται βία από τον σύντροφό της. Κάθε μία, έδινε τον δικό της προσωπικό αγώνα να βγει από τον φαύλο αυτό κύκλο και με κάποιον τρόπο βρέθηκε στο Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών Κομοτηνής. Οι γυναίκες καθώς μας μιλούν, μας εμπιστεύονται τις ιστορίες τους, τα δικά τους πάθη. Χρειάζονται κάποιον να τις ακούσει. Χρειάζονται να νιώσουν ασφάλεια. Η συμβουλευτική διαδικασία έχει ήδη ξεκινήσει και η πρόταση για ένταξη σε ένα καινούριο πρόγραμμα που τρέχει σε τρεις χώρες της Ευρώπης τις βρίσκει σύμφωνες. *“Θέλω να βοηθήσω κι άλλες γυναίκες που είναι σαν και μένα”*.

Ποια είσαι; Στόχος: Να συνειδητοποιήσει τις διαφορετικές ταυτότητες που έχει στη ζωή της και, κατ' επέκταση, διαφορετικούς ρόλους και χαρακτηριστικά της. *Το αρχιπέλαγος των σχέσεών μου.* Υλικά: της δίνετε ένα μεγάλο λευκό χαρτί (π.χ. Μεγέθους A3 ή flipchart) και μαρκαδόρους (σε όλα τα χρώματα) για να ζωγραφίσει τα “νησιά” της. *Το σπιράλ της Αλλαγής.* Ανάγνωση: θα ήθελες να

* Υλοποίησε ατομικές παρεμβάσεις αυτοβιογραφικής γραφής.

μου διαβάσεις το σπιράλ σου; *Η πορεία της ζωής μου: τα δυνατά/καλά μου σημεία μέσα από τα μάτια...* Συζήτηση: Πως αισθανόσουν όταν έγραφες; όταν διάβαζες αυτά που έγραφες; Υπάρχει κάτι που σου έκανε εντύπωση την ώρα που έγραφες ή που σου κάνει εντύπωση τώρα; “*Σου γράφω ένα γράμμα...*”. Γραφή απαντητικής επιστολής: Πώς πιστεύεις ότι θα σου απαντούσε η γυναίκα αυτή; Θέλεις να γράψεις το γράμμα που θα σου έστελνε;

Οι γυναίκες συμμετέχουν, και συμμετέχουν ενεργά. Μέσα από τις δραστηριότητες δίνουν προτεραιότητα στον εαυτό τους και μιλούν για αυτόν. Φωτίζουν κομμάτια του που η κακοποίηση όλα αυτά τα χρόνια είχε σκιάσει και κατορθώνουν να ξαναγράψουν την ιστορία τους. Το αποτέλεσμα είναι ορατό. Το αναγνωρίζουν οι ίδιες, το αναγνωρίζω κι εγώ. Συγκινούμαι μαζί τους και νιώθω ικανοποίηση. Το “Γράφοντας μετά τη Σιωπή” ολοκληρώνεται και μαζί του κλείνει (ή μήπως ανοίγει;) ένας κύκλος στην υποστήριξη των γυναικών που επέζησαν της έμφυλης βίας, μέσω της αυτοβιογραφικής γραφής.

Από την

Δώρα Τσαούση*, Ψυχολόγο, Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών Τρίπολης της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων

Κατά την προσωπική μου εμπειρία από την εφαρμογή των δραστηριοτήτων της αυτοβιογραφικής μεθόδου με γυναίκες που έχουν ζητήσει βοήθεια και στήριξη στο Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών διαπίστωσα πως τα οφέλη για μια κακοποιημένη γυναίκα είναι πολλά αλλά υπό προϋποθέσεις.

- Η μέθοδος νομίζω είναι πιο αποτελεσματική όταν ξεκινά να εφαρμόζεται σε ένα ενδιάμεσο στάδιο της συμβουλευτικής διαδικασίας με τη γυναίκα και όχι από την έναρξή της. Και αυτό γιατί έχει δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης με τη γυναίκα και μπορεί πιο εύκολα να εκφραστεί και να αποτυπώσει τον εσωτερικό της κόσμο χωρίς να φοβάται πως η σύμβουλος θα την σχολιάσει αρνητικά καθώς έχει ήδη δημιουργηθεί η βασική εμπιστοσύνη μεταξύ τους. Επίσης η γυναίκα έχει ήδη κάνει κάποια δουλειά με τον εαυτό της για να διαχειριστεί τα προσωπικά της αιτήματα με τη βοήθεια της συμβούλου και η συμμετοχή της στην αυτοβιογραφική μέθοδο δρα επικουρικά στην προσπάθειά της να κερδίσει τη χαμένη αυτοεκτίμησή της εξαιτίας της κακοποιητικής συμπεριφοράς. Κατά μια έννοια η αυτοβιογραφική μέθοδος επισφραγίζει την όλη συμβουλευτική διαδικασία ενισχύοντάς την.
- Σημαντικός ακόμα παράγοντας είναι η γυναίκα να τα πηγαίνει καλά με το γράψιμο και να της αρέσει ή τουλάχιστον να έχει από το παρελθόν εμπειρίες τήρησης προσωπικού ημερολογίου. Αυτό φυσικά σε καμία των περιπτώσεων δε σημαίνει πως η γυναίκα πρέπει να είναι απόφοιτος Πανεπιστημίου ωστόσο καλό είναι να της αρέσει να διαβάζει και να γράφει, να έχει εσωτερικούς προβληματισμούς καθώς σε διαφορετική περίπτωση θα δυσανεσθηθεί, θα βαρεθεί και θα τα παρατήσει αξιολογώντας αρνητικά την όλη διαδικασία. Πρέπει λοιπόν η σύμβουλος να είναι προσεχτική στην

* Υλοποίησε ατομικές παρεμβάσεις αυτοβιογραφικής γραφής και μία ομαδική.

επιλογή των συμμετεχουσών και να μην προτείνει τις δραστηριότητες αδιακρίτως σε όλες τις συμβουλευόμενες γιατί θεωρώ πως μπορούν να τις κάνουν μόνο συγκεκριμένες γυναίκες.

- Επιπλέον, σπουδαία παράμετρος είναι και η κατάσταση στην οποία βρίσκεται μια γυναίκα τη δεδομένη στιγμή. Αυτό έχει άμεση σχέση με το αίτημα της γυναίκας και το υποστηρικτικό της περιβάλλον. Όταν βασικό αίτημα μιας γυναίκας είναι να μπορέσει να σταθεί στα πόδια της για να εξασφαλίσει τα αναγκαία για τα παιδιά της και επίσης κανείς δεν την βοηθά υλικά και ηθικά τότε πολύ πιθανό η αυτοβιογραφική μέθοδος στην όλη συμβουλευτική διαδικασία να της είναι περιττή, αν όχι άχρηστη, γιατί πολύ απλά δεν την ενδιαφέρει τη στιγμή που δεν μπορεί να εξασφαλίσει τα απαραίτητα προς το ζην. Αντιθέτως όταν έχουμε μια γυναίκα που δεν αντιμετωπίζει σοβαρό πρόβλημα επιβίωσης και η βασική της ανάγκη είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και η δημιουργία μιας θετικής αυτοεικόνας τότε οι δραστηριότητες της αυτοβιογραφικής μεθόδου θα την βοηθήσουν πολύ να αγαπήσει πάλι τον εαυτό της.

Από την άλλη τα οφέλη της αυτοβιογραφικής μεθόδου για τη γυναίκα είναι πολλά.

- Ξαναθυμάται θετικά γεγονότα ζωής και θετικά στοιχεία του εαυτού της που λόγω της κακοποιητικής συμπεριφοράς του δράστη τα είχε ενδεχομένως ξεχάσει ή υποτιμήσει.
- Μαθαίνει σιγά-σιγά να ξεχωρίζει το πραγματικό από το πλασματικό. Συνειδητοποιεί δηλαδή ποια από τα αρνητικά της στοιχεία είναι πραγματικά και ποια διογκωμένα εξαιτίας της υποτιμητικής συμπεριφοράς του συζύγου.
- Αρχίζει να καταλαβαίνει τον εαυτό της και μπαίνει σε μια διαδικασία ενδοσκόπησης που βελτιώνει την αυτοεκτίμηση της.
- Αγαπά πάλι τον εαυτό της και θέτει στόχους για το μέλλον.

- Συνειδητοποιεί τους ανθρώπους που την έχουν βοηθήσει και αρχίζει να καταλαβαίνει πως η μοναξιά που νιώθει δεν οφείλεται στο ότι δεν την υπολογίζει κανείς ως άνθρωπο αλλά στο ότι την έχει απομονώσει ο δράστης.

Η αυτοβιογραφική μέθοδος συμβάλλει, επίσης, στα παρακάτω:

- Καλλιεργεί τον εσωτερικό κόσμο της γυναίκας οδηγώντας μέσω κάποιων δραστηριοτήτων σε υπαρξιακές αναζητήσεις.
- Δρα πολύ επικουρικά στην πραγματοποίηση των στόχων της συμβουλευτικής διαδικασίας στην οποία εισέρχεται η κακοποιημένη γυναίκα για να διαχειριστεί το πρόβλημά της.
- Αποτελεί πολύ χρήσιμο εργαλείο στα χέρια του/της συμβούλου καθώς παρέχει εναλλακτικές επιλογές και τεχνικές προσέγγισης μιας κακοποιημένης γυναίκας.

Από την

Κατερίνα Χριστοδούλου*, Ψυχολόγο, M.Sc., Συμβουλευτικό Κέντρο
Γυναικών Λαμίας της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων

Βρισκόμενη σε μια κακοποιητική σχέση, μια γυναίκα καταλήγει να βλέπει τον εαυτό της μέσα από τις περιγραφές του δράστη ως έναν άνθρωπο αδύναμο, ένοχο και ανεπαρκή. Καθώς δέχεται συνεχή λεκτική και σωματική βία, σταδιακά χάνει την αυτονομία της και αισθάνεται αδύναμη να υποστηρίξει τη δική της πραγματικότητα. Θεωρεί τον εαυτό της άξιο τιμωρίας (υποβιβασμού), γιατί αισθάνεται ανάξια.

Η αυτοβιογραφική γραφή μπορεί να είναι η μόνη της ευκαιρία εδώ και καιρό, να αισθανθεί ελεύθερη να αφήσει τη δική της φωνή και να αναδομήσει την περιγραφή του εαυτού της. Της αφήνεται ο χώρος και η ευθύνη να περιγράψει τις ταυτότητές της. Είναι στο επίκεντρο, ως ειδικός για την ίδια της τη ζωή.

«Αυτό που με ρωτούσε να σκεφτώ *‘Ποια είμαι εγώ;’* Μ' άρεσε να γράφω για μένα γιατί αρχίζω να ενδιαφέρομαι για μένα πιο πολύ.. μ' αγαπάω»

Η γυναίκα αρχίζει να βλέπει τον εαυτό της ως ξεχωριστό από το πρόβλημα και την ταυτότητά της ως κακοποιημένη γυναίκα.

Το Αρχιπέλαγος των Σχέσεών μου. Ένας τρόπος για να δει ότι δεν είναι τελείως μόνη. Η ίδια αποφασίζει τα πρόσωπα που θέλει να βάλει στο πλάνο της κι εντοπίζει τις θετικές πλευρές τους. Διερευνά κατά πόσο μπορεί να εμπιστευτεί αυτά τα πρόσωπα, να συζητήσει μαζί τους θέματα που την απασχολούν, και να αναζητήσει υποστήριξη. Αυτό μπορεί να αποτελεί ένα τρόπο ενδυνάμωσης για κάποια που αισθάνεται μόνη μέσα σε μια δύσκολη κατάσταση.

Η δραστηριότητα *«Η πορεία της ζωής μου...»*... ιστορίες για τον εαυτό της στο χρόνο. Μερικές από τις ιστορίες που έχει για τη ζωή της θα έχουν θετικές επιδράσεις και μερικές αρνητικές.

* Υλοποίησε ατομικές παρεμβάσεις αυτοβιογραφικής γραφής.

Μέσα από τη διήγηση των ιστοριών, μπορεί να βιώσει νέες εικόνες για τον εαυτό της, νέες δυνατότητες σχέσεων και νέες μελλοντικές προοπτικές. Το να αναρωτηθεί για το μέλλον της, της δημιουργεί ίσως ένα κίνητρο, ένα στόχο, και της δίνει ελπίδα.

Πολλές γυναίκες αισθάνονται ότι είναι υποχρεωτικό να κρατήσουν μυστική την κατάσταση που βιώνουν στο σπίτι, αλλά και τα συναισθήματά τους γύρω από τη βία που δέχονται. Το να κρατούν όλα αυτά μέσα τους, τους στερεί ενέργεια και γι αυτό, το να γράψουν για αυτά, τους απελευθερώνει την ενέργεια. Η αυτοαποκάλυψη μέσα από τις δραστηριότητες αυτοβιογραφικής γραφής, είναι από μόνη της θεραπευτική.

Η πορεία της συζήτησης και τα θέματα που αναδύονται μπορούν να πάρουν όποια κατεύθυνση η γυναίκα επιθυμεί. Δεν υπάρχει **μια** σωστή κατεύθυνση, ούτε και λάθος, που μπορεί να κάνει. Κι αυτό μπορεί να είναι πολύ απελευθερωτικό για μια γυναίκα που έχει συνηθίσει να λαμβάνει επίκριση για κάθε της βήμα στη ζωή.

Δουλεύοντας μαζί με τη γυναίκα, είμαστε πρόθυμες να κάνουμε ερωτήσεις, για τις οποίες ειλικρινά δεν ξέρουμε τις απαντήσεις. Συνοδεύουμε τη γυναίκα στην αναζήτηση των δικών της σωστών απαντήσεων.

Από την

Νάντια Νιώτη*, Ψυχολόγο, Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών Πάτρας της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων

Η δική μου εμπειρία από το πρόγραμμα αυτοβιογραφικής γραφής, αφορούσε την εφαρμογή της μεθόδου σε κακοποιημένες γυναίκες στο Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών Πάτρας. Δούλεψα με τη συγκεκριμένη μέθοδο σε ατομική και ομαδική παρέμβαση. Στην ομαδική υλοποίηση η μέθοδος αυτοβιογραφικής γραφής αποτελούσε την κύρια παρέμβαση, ενώ στην ατομική υλοποίηση σε άλλες περιπτώσεις ενσωμάτωσα τις δραστηριότητες αυτοβιογραφικής γραφής στη συμβουλευτική διαδικασία και σε άλλες η αυτοβιογραφική μέθοδος αποτελούσε την κύρια παρέμβαση των συνεδριών. Σε όλες τις περιπτώσεις, αφιερώναμε αρκετό χρόνο στη συζήτηση και τον αναστοχασμό των δραστηριοτήτων και δοκιμάζαμε συνδέσεις που στόχο είχαν την αύξηση της αυτεπίγνωσης παράλληλα με την ενδυνάμωση.

Αναφορικά με τον τρόπο υλοποίησης, η προσωπική μου αίσθηση είναι ότι το ομαδικό πλαίσιο διευκόλυνε περισσότερο τόσο τη δέσμευση σε σχέση με τη διαδικασία όσο και την εμπλοκή των συμβουλευόμενων στις δραστηριότητες. Επίσης, οι συμβουλευόμενες, με το να γράφουν και να μοιράζονται τα κείμενά τους στην ομάδα «επισημοποιούσαν» την ύπαρξη μιας «νέας» τους δυνατότητας που μόλις αναδυόταν: της ικανότητας της γραφής. Με το να έχουν μάρτυρες αυτής τους της ικανότητας τα υπόλοιπα μέλη, έδειχναν να ενδυναμώνονται. Επίσης, η συμμετοχή τους σε ομάδα τους πρόσφερε πολλά από τα οφέλη που έτσι κι αλλιώς προσφέρει η ομαδική συμβουλευτική, όπως την αίσθηση πως και άλλες γυναίκες έχουν παρόμοιες σκέψεις, συναισθήματα ή και εμπειρίες με εκείνες, αλλά και την αίσθηση πως μπορούν να πάρουν και να δώσουν υποστήριξη και πως είναι ικανές να αποκτήσουν ένα υποστηρικτικό δίκτυο.

Σε ό,τι αφορά τα οφέλη των συμβουλευόμενων από αυτή τη διαδικασία, θα ξεκινήσω με το πιο απλό, το οποίο όμως θεωρώ και το πιο σημαντικό: Σε

* Υλοποίησε ατομικές παρεμβάσεις αυτοβιογραφικής γραφής και μία ομαδική.

αντίθεση με την κυρίαρχη εικόνα που είχαν για τον εαυτό τους (και που συνδεόταν με την επικριτική φωνή του δράστη) ως «άχρηστες» ή «ανάξιες», διαπίστωναν – ίσως και για πρώτη φορά- πως ήταν ικανές να δημιουργήσουν κάτι, ένα κείμενο, το οποίο μπορούσαν μάλιστα και να μοιραστούν με άλλους ανθρώπους σε ένα κλίμα σεβασμού. Με αυτό τον τρόπο η αυτοβιογραφική μέθοδος για κάποιες συμβουλευόμενες αποτέλεσε μια ευκαιρία να ανακαλύψουν και να ξεκλειδώσουν τη δημιουργικότητά τους και να συμπεριλάβουν την ικανότητα αυτή στην αυτοεικόνα τους. Μάλιστα, κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ή και αμέσως μετά κάποιες άρχισαν να θυμούνται και άλλες τους δυνατότητες, όπως το να ζωγραφίζουν, να χορεύουν ή να φτιάχνουν χειροποίητα αντικείμενα. Επίσης, κάποιες άλλες έβαλαν στόχους όπως το να μάθουν μια ξένη γλώσσα ή να παρακολουθήσουν προγράμματα κατάρτισης.

Επιπλέον, σταδιακά οι συμβουλευόμενες άρχισαν να ανακαλούν όλο και περισσότερα πράγματα, τα οποία συχνά συνδέονταν με πληροφορίες που βοηθούσαν την ενδυνάμωσή τους. Για παράδειγμα, μέσα από τις δραστηριότητες «Μέντορες» και «Το αρχιπέλαγος των σχέσεών μου» κάποιες θυμήθηκαν φίλους, φίλες ή συγγενείς, άτομα από τα οποία είχαν πάρει υποστήριξη στο παρελθόν και που θα μπορούσαν και τώρα να συμπεριληφθούν στο υποστηρικτικό τους δίκτυο. Επίσης, η δραστηριότητα «Σπιράλ της αλλαγής» τις βοήθησε να θυμηθούν επιτεύγματα του παρελθόντος και δεξιότητες ή χαρακτηριστικά τους που κάποτε τις είχαν βοηθήσει.

Εντυπωσιακή ήταν επίσης τις περισσότερες φορές και η επίδραση των δραστηριοτήτων «Ποια είσαι;» και «Η πορεία της ζωής μου: πράγματα που μου αρέσουν σε μένα », οι οποίες βοηθούσαν στην ενδυνάμωση και την αύξηση της αυτοεπίγνωσης ταυτόχρονα. Ακόμα και για τις συμβουλευόμενες που δεν κατάφερναν μια ιδιαίτερα θετική περιγραφή φάνηκε να επιδρά θετικά το ότι καλούνταν να σκεφτούν, να γράψουν και να μοιραστούν πράγματα για τον εαυτό τους, καταλαμβάνοντας χώρο.

Ταυτόχρονα με την ανάπτυξη της ικανότητας της γραφής και τη βελτίωση της αυτοεικόνας τους, φάνηκε να πετυχαίνουν να νοηματοδοτήσουν την εμπειρία

τους και να αποκτήσουν μια αίσθηση ελέγχου με το να επιμελούνται τα κείμενά τους και μέσα από αυτά την αυτοβιογραφία τους. Συγκεκριμένα, η διπλή συμπλήρωση του φύλλου εργασίας «Ποια είσαι;» στην αρχή και στο τέλος της διαδικασίας αλλά και ο αναστοχασμός που ακολουθούσε μετά από κάθε γραφή και ανάγνωση κειμένου, αποτέλεσαν τέτοιες ευκαιρίες αναθεώρησης και επιμέλειας της αυτοβιογραφίας.

Επιπλέον, η δραστηριότητα «Γράφω ένα γράμμα σε μια γυναίκα με τη δική μου ιστορία» τις εξόπλισε με μια πιο συμπονετική για τον εαυτό φωνή και η δραστηριότητα «Γράμμα στο δράστη» προσέφερε μια διεκδικητική φωνή επιτρέποντας σε πολλές περιπτώσεις την έκφραση του θυμού ως αντίπαλο δέος στο φόβο που μέχρι τότε τις κυριεύε.

Πιο συνολικά, η αίσθησή μου από την εφαρμογή της μεθόδου είναι πως, συμπληρωματικά με τη συμβουλευτική, πράγματι μπορεί να βοηθήσει στην ενδυνάμωση των κακοποιημένων γυναικών, την ενίσχυση της αυτοεικόνας τους, την ανάπτυξη της δημιουργικότητάς τους, την αύξηση της αυτοεπίγνωσης, τη βελτίωση της μνήμης, τη νοηματοδότηση της εμπειρίας και την υιοθέτηση μιας πιο ενεργητικής στάσης.

Βέβαια, σε αυτό το σημείο θα ήθελα να τονίσω πως προϋπόθεση για να μπορέσουν να επιτευχθούν όλα τα παραπάνω, είναι η ύπαρξη μιας συμβουλευτικής σχέσης εμπιστοσύνης, ώστε η συμβουλευόμενη να νιώσει την ασφάλεια και να μπορέσει να εμπλακεί στις δραστηριότητες. Ας μην ξεχνάμε πως μιλάμε για γυναίκες που στην πλειοψηφία τους φτάνουν στα συμβουλευτικά κέντρα πολύ φοβισμένες, ενοχοποιημένες, επικριτικές με τον εαυτό τους, έχοντας εσωτερικεύσει τη φωνή του δράστη και με ανεσταλμένες πολύ συχνά όλες τις δημιουργικές τους πλευρές. Όλα τα παραπάνω αποτελούν περιοχές στις οποίες μπορούν να ωφεληθούν από την αυτοβιογραφική μέθοδο, αλλά ταυτόχρονα μπορεί να αποτελέσουν και εμπόδια στην εμπλοκή τους με τη μέθοδο αυτοβιογραφικής γραφής.

Ας σκεφτούμε μια γυναίκα που κάθε μέρα ακούει πως τα κάνει όλα λάθος, πως δεν αξίζει τίποτα και πως είναι άχρηστη, μια γυναίκα που τιμωρείται που φύσηξε νοτιάς και όχι βοριάς. Φανταστείτε πόσο δύσκολο μπορεί να είναι για αυτή τη γυναίκα να γράψει έστω και τρεις λέξεις για τον εαυτό της, πόσο μάλλον να γράψει ένα κείμενο και να το διαβάσει ή να ζωγραφίσει! Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό η σύμβουλος που εφαρμόζει την αυτοβιογραφική γραφή να φροντίζει να διαμορφώσει αυτό το κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης (απαραίτητο έτσι κι αλλιώς στη συμβουλευτική διαδικασία) που θα επιτρέψει στη συμβουλευόμενη να εμπλακεί σταδιακά και να ξεκλειδώσει την ικανότητα της γραφής. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό σε όλη αυτή την πορεία να ενθαρρύνει τη συμβουλευόμενη, να σέβεται τους ρυθμούς της και να μην αξιολογεί την ποιότητα των κειμένων.

Τέλος, βρίσκω χρησιμότερο να εφαρμόζεται η αυτοβιογραφική μέθοδος σε γυναίκες που ήδη έχουν κάνει κάποιες συνεδρίες συμβουλευτικής, ώστε να έχει δοθεί χώρος στα αρχικά τους αιτήματα, να έχουν διερευνηθεί και καλυφθεί πρακτικά ζητήματα και ζητήματα ασφάλειας και να μπορούν έτσι να εμπλακούν με σταθερότητα και ηρεμία σε μια τέτοια διαδικασία.