

MICHAEL WHITE<sup>1</sup>

## Η Εξωτερίκευση του Προβλήματος και η Ανασυγγραφή Ζωής και Σχέσεων<sup>2</sup>

Μετάφραση: Δανιήλ Δανηλόπουλος

Επιμέλεια: Ευφροσύνη Μουρελή, Φανή Τριανταφύλλου

*Έχω γράψει αυτό το άρθρο ως απάντηση στα πολλά αιτήματα που έλαβα από θεραπευτές για να δώσω μια πιο συγκεκριμένη περιγραφή των πρακτικών των σχετικών με την εξωτερίκευση των προβλημάτων. Εδώ, έχω μαζέψει ιδέες που έχω δημοσιεύσει σε διάφορα άρθρα και άλλες που έχω παρουσιάσει σε εργαστήρια τα τελευταία χρόνια. Το πρώτο μέρος είναι μια αναθεωρημένη εκδοχή μιας ομιλίας μου στο συνέδριο της Αμερικάνικης Εταιρίας Θεραπευτών Γάμου και Οικογένειας, στη Νέα Ορλεάνη το 1988.*

*Μετά από μια συζήτηση μερικών από τις πιο κεντρικές ιδέες και πρακτικές σχετικά με την εξωτερίκευση των προβλημάτων, επανεξετάζονται συγκεκριμένες πτυχές αυτών των πρακτικών. Ακολουθεί μια συζήτηση για τις κυρίαρχες πολιτισμικές πρακτικές που παρέχουν το πλαίσιο για την «πραγματοποίηση» ή την «αντικειμενοποίηση» των προσώπων μέσα από την επιβολή συγκεκριμένων μορφών ατομικότητας οι οποίες τα «αιχμαλωτίζουν». Οι πρακτικές που σχετίζονται με την εξωτερίκευση των προβλημάτων προτείνονται ως αντι-πρακτικές προς αυτές τις κυρίαρχες πολιτισμικές πρακτικές.*

---

1. M. White, Dulwich Centre, 345 Carrington Street, Adelaide, South Australia 5000, Australia.

2. White, M. (1988). The Externalising of The Problem and The Re-Authoring of Lives and Relationships, *Dulwich Centre Newsletter*, Summer 1988/1989: 3-21, Australia.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον David Epston για τα σχόλιά του πάνω σε ένα προηγούμενο χειρόγραφο αυτού του άρθρου.

## **Εισαγωγή**

Η «εξωτερίκευση» είναι μια θεραπευτική προσέγγιση η οποία ενθαρρύνει τα άτομα να αντικειμενοποιήσουν και μερικές φορές να προσωποποιήσουν τα προβλήματα που βιώνουν ως καταπιεστικά. Σε αυτή τη διαδικασία, το πρόβλημα γίνεται μια ξεχωριστή οντότητα και επομένως εξωτερική προς το άτομο ή τη σχέση στην οποία αποδιδόταν. Τα προβλήματα που θεωρούνται ότι είναι έμφυτα και οι σχετικά παγιωμένες ιδιότητες που αποδίδονται σε πρόσωπα και σχέσεις γίνονται έτσι λιγότερο παγιωμένες και λιγότερο περιοριστικές.

Άρχισα τις πρώτες συστηματικές προσπάθειες στο να ενθαρρύνω τους ανθρώπους να εξωτερικεύουν τα προβλήματά τους πριν από δέκα περίπου χρόνια. Αυτές οι απόπειρες έγιναν κυρίως στο πλαίσιο της δουλειάς με οικογένειες που έρχονταν στη θεραπεία με προβλήματα που αφορούσαν παιδιά. Έχω παρουσιάσει πλείρες αυτής της δουλειάς σε διάφορα δημοσιευμένα άρθρα (π.χ. White 1984, 1985, 1986).

Η εξωτερίκευση των προβλημάτων του παιδιού ασκούσε ξεκάθαρα μεγάλη έλξη σε εκείνες τις οικογένειες. Παρόλο που το πρόβλημα συνήθως οριζόταν ως εσωτερικό στο παιδί, όλα τα μέλη της οικογένειας επηρεάζονταν από αυτό και συχνά ένιωθαν ανίσχυροι, αποκαρδιωμένοι και πτημένοι. Με διάφορους τρόπους εκλάμβαναν την παρατείνόμενη ύπαρξη του προβλήματος και τις αποτυχημένες τους απόπειρες να το λύσουν, να αντανακλήθουν πάνω τους, μεταξύ τους και/ ή στις σχέσεις τους. Η συνεχής, ωστόσο, επιβίωση του προβλήματος και η αποτυχία των επανορθωτικών μέτρων επιβεβαίωνε την παρουσία ποικίλων αρνητικών ιδιοτήτων ή χαρακτηριστικών των προσώπων και των σχέσεων.

Έτσι, όταν τα μέλη αυτών των οικογενειών περιέγραφαν λεπτομερώς τα προβλήματα για τα οποία αναζητούσαν θεραπεία, δεν ήταν καθόλου ασυνήθιστο να φέρνουν αυτό που αποκαλώ μια «κορεσμένη-από-το-πρόβλημα περιγραφή» της οικογενειακής ζωής. Σε άλλο άρθρο, όπου αναφερόμουν στην αναληογία ιστορίας ή κειμένου, περιέγραψα αυτή την «κορεσμένη-από-το-πρόβλημα περιγραφή» ως μια «κυρίαρχη ιστορία της οικογενειακής ζωής» (White 1988, 1989).

Βοηθώντας τα μέλη της οικογένειας να ξεχωρίσουν τον εαυτό τους και τις σχέσεις τους από το πρόβλημα, η εξωτερίκευση άνοιξε για αυτούς δυνατότητες να περιγράψουν τον εαυτό τους, ο ένας τον άλλο, και τις σχέσεις τους, από μια νέα και μη-κορεσμένη-από-το-πρόβλημα προοπτική και επέτρεψε την ανάπτυξη μιας εναλλακτικής ιστορίας της οικογενειακής ζωής, περισσότερο ελκυστικής για τα μέλη της οικογένειας. Από αυτή τη νέα οπτική τα άτομα μπορούσαν να εντοπίσουν «γεγονότα» της ζωής τους και των σχέσεών τους που δεν μπορούσαν ούτε καν αμυδρά να γί-

νουν αντιληπτά στην προηγούμενη κορεσμένη-από-το-πρόβλημα περιγραφή της οικογενειακής ζωής, «γεγονότα» που αντέκρουαν αυτή την κορεσμένη-από-το-πρόβλημα περιγραφή, και που παρείχαν τους πυρήνες για τη δημιουργία νέων ιστοριών. Και κατά τη διαδικασία αυτή το πρόβλημα σε κάθε περίπτωση λυνόταν.

Οι πολύ θετικές αντιδράσεις σε εκείνες τις πρώτες συστηματικές απόπειρες στην ενθάρρυνση των οικογενειών να εξωτερικεύσουν τα προβλήματά τους με παρακίνηση να επεκτείνω την πρακτική αυτή σε μια ευρεία κλίμακα προβλημάτων. Σε όλη την διάρκεια της μετέπειτα διερεύνησης αυτής της προσέγγισης, διαπίστωσα ότι η εξωτερίκευση του προβλήματος βοηθά τα άτομα στον αγώνα τους με τα προβλήματα και έχω συμπεράνει ότι, μεταξύ άλλων, αυτή η πρακτική:

1. Μειώνει τη άγωνα σύγκρουση μεταξύ των ατόμων, καθώς και τις διαφωνίες σχετικά με το ποιος είναι υπεύθυνος για το πρόβλημα,
2. Υπονομεύει την αίσθηση της αποτυχίας που έχει αναπτυχθεί σε πολλά άτομα ως αποτέλεσμα του ότι η ύπαρξη του προβλήματος συνεχίζεται παρά τις απόπειρες για την επίλυσή του,
3. Προετοιμάζει το δρόμο για να συνεργαστούν μεταξύ τους τα άτομα, να ενωθούν σε μια πάλη εναντίον του προβλήματος και να ξεφύγουν από την επιρροή του όσον αφορά τις ζωές και τις σχέσεις τους,
4. Ανοίγει νέες δυνατότητες για τα άτομα, ώστε να δράσουν και να ανακτήσουν τις ζωές και τις σχέσεις τους από το πρόβλημα και την κυριαρχία του,
5. Ελευθερώνει τα άτομα ώστε να υιοθετήσουν μια πιο ελαφριά, πιο αποτελεσματική και λιγότερο πειστική προσέγγιση προς «άκρως σοβαρά» προβλήματα,
6. Δημιουργεί επιλογές για διάλογο μάλλον παρά για μονόλογο, σχετικά με το πρόβλημα.

Στο πλαίσιο των πρακτικών που συνδέονται με την εξωτερίκευση των προβλημάτων, δεν είναι το άτομο ή η σχέση που είναι το πρόβλημα. Αντίθετα, είναι το πρόβλημα που είναι το πρόβλημα.

## **Πρακτική εξωτερίκευσης**

Στη συζήτηση που ακολουθεί δίνεται μια περιγραφή μερικών από τις πρακτικές που συνδέονται με την εξωτερίκευση των προβλημάτων. Αυτές οι πρακτικές αναπτύ-

χθηκαν στη δουλειά μου με άτομα που ζήτησαν θεραπεία. Έχει επανειλημμένα διαπιστωθεί ότι βοηθούν καθώς διευκολύνουν τα άτομα να διαχωρίζονται από τις κορεσμένες από το πρόβλημα περιγραφές της ζωής και των σχέσεών τους και να δημιουργούν εναλλακτικές και πιο επιβραβευτικές περιγραφές.

Το ενδιαφέρον μου για τις βοηθητικές πλευρές της εξωτερίκευσης των προβλημάτων έχει ενισχυθεί και επεκταθεί από τη μελέτη μου σχετικά με την «ερμηνευτική μέθοδο», και από την ανάλυση του Michel Foucault για τις κυρίαρχες πολιτισμικές πρακτικές στις δυτικές κοινωνίες. Στο δεύτερο μέρος αυτού του άρθρου συζητώ μερικές πλευρές της ανάλυσης του Foucault ενώ εδώ σε αυτό το σημείο, θα συνοψίσω εν συντομία την ερμηνευτική μέθοδο, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην αναλογία «κειμένου» (“text” analogy). Για μια πιο λεπτομερή συζήτηση της αναλογίας κειμένου και της σχέσης της με τη θεραπεία, θα παρέπεμπα τους αναγνώστες στο “Literate Means to Therapeutic Ends” που έγραψα μαζί με τον David Epston (1989).

Ως προς την ερμηνευτική μέθοδο, δεν αναφέρομαι στην ψυχαναλυτική έννοια της λέξης. Οι κοινωνικοί επιστήμονες αναφέρονται στην ερμηνευτική μέθοδο στην περίπτωση που μελετούν τις διαδικασίες με τις οποίες τα άτομα δημιουργούν νόημα για τον κόσμο. Υποστηρίζοντας ότι τα άτομα δεν μπορούν να έχουν άμεση γνώση του κόσμου –ότι δεν είναι δυνατόν τα άτομα να έχουν εκτίμηση της αντικειμενικής πραγματικότητας– οι κοινωνικοί επιστήμονες θεωρούν ότι κάθε γνώση προϋποθέτει ότι τα άτομα ερμηνεύουν την εμπειρία τους από τον κόσμο. Και οποιαδήποτε πράξη ερμηνεύει προϋποθέτει την απόδοση νοήματος.

Η *αναλογία κειμένου* προτείνει ότι αυτό το νόημα αποκτάται μέσα από την «εξιστόρηση» της εμπειρίας: ότι οι ιστορίες που οι άνθρωποι έχουν για τη ζωή τους καθορίζουν το νόημα που αποδίδουν στην εμπειρία τους. Η πλοκή των εμπειριών των γεγονότων σε ιστορίες ή «αυτο-αφηγήσεις» (Gergen & Gergen, 1984) είναι αναγκαία ώστε τα άτομα να δημιουργήσουν νόημα για τις ζωές τους –να έχουν μια αίσθηση συνοχής και συνέχειας– που να τους δίνει μια αίσθηση σκοπού.

Οι ιστορίες που έχουν οι άνθρωποι για τις ζωές τους δεν καθορίζουν μόνο το νόημα που αποδίδουν στην εμπειρία αλλά καθορίζουν επίσης ποιες πλευρές της βιωμένης εμπειρίας επιλέγονται να νοηματοδοτηθούν. Όπως υποστηρίζει ο Bruner (1986), δεν είναι δυνατόν οι αφηγήσεις να εμπειρεύουν όλο τον πλούτο της βιωμένης εμπειρίας μας:

*... η εμπειρία της ζωής είναι πιο πλούσια από το λόγο. Οι αφηγηματικές δομές οργανώνουν και δίνουν νόημα στην εμπειρία, αλλά υπάρχουν πάντα συναισθήματα, καθώς και βιωμένη εμπειρία, που δεν περιέχονται πλήρως στην κυρίαρχη ιστορία. (σελ. 143)*

Έτσι, οι ιστορίες που έχουν οι άνθρωποι σχετικά με τις ζωές τους καθορίζουν τόσο την απόδοση νοήματος στην εμπειρία όσο και την επιλογή εκείνων των πτυχών της εμπειρίας στις οποίες θα δοθεί έκφραση· επομένως αυτές οι ιστορίες συνθέτουν ή διαμορφώνουν τις ζωές των ανθρώπων. Οι ζωές και οι σχέσεις των ανθρώπων εξελίσσονται καθώς τις ζουν ή τις πραγματοποιούν οι άνθρωποι.

Μέσα από το φακό της αναληθούς κειμένου, μπορούν να γίνουν διάφορες υποθέσεις για το πώς βιώνουν οι άνθρωποι τα προβλήματα. Εδώ θα κάνω τη γενική υπόθεση ότι οι άνθρωποι βιώνουν τα προβλήματα, για τα οποία συχνά αναζητούν θεραπεία, όταν οι αφηγήσεις μέσα στις οποίες εξιστορούν την εμπειρία τους και/ή στις οποίες η εμπειρία τους εξιστορείται από άλλους:

- α) δεν αναπαριστούν επαρκώς τη βιωμένη εμπειρία τους και συνεπώς,
- β) θα υπάρχουν σημαντικές και ζωτικές πλευρές της βιωμένης εμπειρίας που αντικρούουν αυτές τις κυρίαρχες ιστορίες.

Η εξωτερίκευση του προβλήματος επιτρέπει στα άτομα να διαχωριστούν από τις κυρίαρχες ιστορίες που διαμόρφωναν τη ζωή και τις σχέσεις τους. Προηγουμένως αναφέρθηκα σε αυτές τις ιστορίες ως «κορεσμένες-από-το-πρόβλημα» περιγραφές. Με το να διαχωριστούν από αυτές τις ιστορίες, τα άτομα μπορούν να αναγνωρίσουν παραμελημένες ως τότε αληθινές ζωτικές πτυχές της βιωμένης εμπειρίας τους. Η παρουσία αυτών των παραμελημένων πτυχών της βιωμένης εμπειρίας δε θα μπορούσε να έχει προβληθεί από μια απλή ανάγνωση της κυρίαρχης ιστορίας. Έτσι, ακολουθώντας τον Goffman (1961), αναφέρομαι σε αυτές τις πτυχές της βιωμένης εμπειρίας ως «μοναδικές εκβάσεις» (White 1987, 1988).

Καθώς αναγνωρίζονται οι μοναδικές εκβάσεις, τα άτομα μπορούν να ενθαρρυνθούν να εμπλεκούν στη δημιουργία νέων νοημάτων σε σχέση με αυτές. Για να επιτευχθεί αυτό απαιτείται η μοναδική έκβαση να γίνει μέρος της πληοκούς μιας εναλλακτικής ιστορίας για τη ζωή των ανθρώπων. Έχω αναφερθεί σε αυτή την εναλλακτική ιστορία ως «μοναδική περιγραφή» και έχω αναπτύξει ένα είδος ερωτήσεων που ενθαρρύνει τα άτομα να εντοπίσουν, να δημιουργήσουν ή να αναστήσουν εναλλακτικές ιστορίες, οι οποίες θα «νοηματοδοτούν» τις μοναδικές εκβάσεις (White, 1988).

Μπορεί επίσης να τεθούν ερωτήσεις οι οποίες εμπνέουν τα άτομα να διερευνήσουν τι μπορεί αυτές οι νέες εξελίξεις να κατοπτρίζουν σχετικά με τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά του εαυτού και των σχέσεων. Μέσα στη διαδικασία της συζήτησης και της απάντησης σε αυτές τις ερωτήσεις, τα άτομα αποκτούν νέες και «μοναδικές αναπεριγραφές»<sup>3</sup> του εαυτού και των σχέσεών τους (White, 1988).

3. Οι ερωτήσεις μοναδικής αναπεριγραφής μπορούν επίσης να βοηθήσουν τα άτομα να επανεξετάσουν τη

Στη συνέχεια, μπορούν να τεθούν ερωτήσεις που προσκαλούν τα άτομα να επεκτείνουν τις εναλλακτικές ιστορίες. Οι ερωτήσεις αυτές παρακινούν σε μια διερεύνηση για κάποιες νέες και «μοναδικές δυνατότητες» που αναμένεται να συνοδεύουν τις μοναδικές περιγραφές και τις μοναδικές αναπεριγραφές των ανθρώπων και των σχέσεών τους (White, 1988). Το πεδίο αυτών των εναλλακτικών ιστοριών μπορεί να επεκταθεί περαιτέρω με την εισαγωγή ερωτήσεων οι οποίες προσκαλούν τους ανθρώπους να προσδιορίσουν και να συγκροτήσουν ένα ακροατήριο όταν δοκιμάζουν αυτά τα νέα νοήματα στη ζωή τους. Έχω αναφερθεί σε αυτές τις ερωτήσεις ως ερωτήσεις «μοναδικής κυκλοφορίας» (White, 1989).

Πιστεύω ότι η διαδικασία της θεραπείας που διαμορφώνεται από τις πρακτικές τις σχετικές με την εξωτερίκευση των προβλημάτων είναι αυτή που διευκολύνει την «ανασυγγραφή» (Myerhoff, 1986) της ζωής και των σχέσεων. Αυτό με παρακίνησε να προτείνω μια «θεραπεία με λογοτεχνική αξία» (1988).

Στη συζήτηση που ακολουθεί προσπαθώ να περιγράψω πιο συγκεκριμένα μερικές από τις πρακτικές που συνδέονται με την εξωτερίκευση των προβλημάτων. Παρόλο που οι λεπτομέρειες αυτών των πρακτικών εμφανίζονται κάτω από διαφορετικούς τίτλους, οι αναγνώστες θα προσέξουν ότι υπάρχει αξιοσημείωτη επικάλυψη στη συζήτηση για την καθεμία από αυτές.

## **Ερωτήσεις σχετικής επίδρασης**

Έχω διαπιστώσει ότι μια γενική διαδικασία συνέντευξης στην οποία αναφέρομαι ως «ερωτήσεις σχετικής επίδρασης» (White, 1986b) είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στο να βοηθά τα άτομα να εξωτερικεύουν το πρόβλημα. Η διαδικασία αυτή των ερωτήσεων ξεκινά με την έναρξη της πρώτης συνεδρίας και τα άτομα εμπλέκονται άμεσα στη δραστηριότητα του διαχωρισμού της ζωής και των σχέσεών τους από το πρόβλημα.

Οι ερωτήσεις σχετικής επίδρασης διακρίνονται σε δύο ομάδες. Οι ερωτήσεις της πρώτης ομάδας ενθαρρύνουν τα άτομα να χαρτογραφήσουν την επίδραση που έχει το πρόβλημα στη ζωή και στις σχέσεις τους. Εκείνες της δεύτερης ομάδας τα ενθαρρύνουν να χαρτογραφήσουν τη δική τους επίδραση στη «ζωή» του προβλήματος.

---

σχέση με τον εαυτό τους (π.χ. «Με ποιο τρόπο νομίζεις ότι θα μπορούσαν να επηρεάσουν αυτές οι ανακαλύψεις τη στάση σου προς τον εαυτό σου;»), τη σχέση με τους άλλους (π.χ. «Πώς θα μπορούσε να επηρεάσει αυτή η ανακάλυψη τη σχέση σου με...») και να αναθεωρήσουν τη σχέση τους με το πρόβλημα (π.χ. «Όταν αρνείσαι, με αυτό τον τρόπο, να συνεργαστείς με το πρόβλημα, το υποστηρίζεις ή το υπονομεύεις;»). Η αναθεώρηση των σχέσεων των ατόμων με τα προβλήματα συζητείται με περισσότερες λεπτομέρειες παρακάτω).

Προσκαλώντας τους ανθρώπους να επανεξετάσουν τις επιπτώσεις του προβλήματος στη ζωή και στις σχέσεις τους, οι ερωτήσεις σχετικής επίδρασης τους βοηθούν να αποκτήσουν επίγνωση της σχέσης τους με το πρόβλημα και να την περιγράψουν. Αυτό τους βγάζει από ένα στατικό κόσμο, έναν κόσμο όπου τα προβλήματα είναι εσωτερικά, μέσα στα άτομα και μέσα στις σχέσεις και τους βάζει σε έναν κόσμο εμπειρίας, έναν κόσμο ροής. Σε αυτόν τον κόσμο, τα άτομα βρίσκουν νέες δυνατότητες για θετική δράση και νέες ευκαιρίες για δράση με ευελιξία.

## Χαρτογραφώντας την επίδραση του προβλήματος

Εισάγονται ερωτήσεις που ενθαρρύνουν τα άτομα να χαρτογραφήσουν την επιρροή του προβλήματος στις ζωές και τις σχέσεις τους. Αυτές οι ερωτήσεις τα βοηθούν να αναγνωρίσουν τη σφαίρα επιρροής του προβλήματος, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει τα πεδία της συμπεριφοράς, των συναισθημάτων, του σώματος, της αλληλεπίδρασης και της στάσης ζωής.

Έτσι, αναδύεται η κορεσμένη-από-το-πρόβλημα περιγραφή της οικογενειακής ζωής, η οποία είναι μια πολύ ευρύτερη περιγραφή από την περιγραφή που συνήθως προσφέρεται για αυτό καθαυτό το πρόβλημα. Αντί να περιορίζουν την εξερεύνηση των επιπτώσεων του προβλήματος μόνο στη σχέση ανάμεσα στο πρόβλημα και στο άτομο στο οποίο αποδίδεται το πρόβλημα, οι ερωτήσεις αυτές εντοπίζουν την επίπτωση του προβλήματος σε διάφορες διασυνδέσεις του: ανάμεσα στο πρόβλημα και σε διάφορα άτομα και ανάμεσα στο πρόβλημα και διάφορες σχέσεις.

Αυτό ανοίγει ένα πολύ ευρύ πεδίο για τη μετέπειτα διερεύνηση σχετικά με τις μοναδικές εκβάσεις και με τις δυνατότητες για θετική δράση. Η θετική δράση μπορεί να επεκταθεί σε οποιαδήποτε από αυτές τις διασυνδέσεις. Παρουσιάζονται δυνατότητες, για όλους όσοι συνδέονται με το πρόβλημα, να βιώσουν τον εαυτό τους ως δρώντα.

Θέλοντας να δώσω ένα παράδειγμα της πρακτικής της «χαρτογράφησης της επιρροής του προβλήματος», έχω διαλέξει το πρόβλημα της εγκόπρισης. Πιστεύω πως αυτό είναι ένα κατάλληλο παράδειγμα, καθώς πολλούς από τις πρακτικές που περιγράφω σε αυτό το άρθρο προέρχονται από τη δουλειά μου με οικογένειες όπου τα παιδιά είχαν ιστορικό επίμονης και ανυποχώρητης εγκόπρισης.

*Τον 6χρονο Nick, μου τον έφεραν οι γονείς του Sue και Ron<sup>4</sup>. Ο Nick είχε ένα πολύ μακρύ ιστορικό εγκόπρισης, η οποία είχε αντισταθεί σε όλες τις προσπάθειες επίλυσής της, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που έγιναν από διάφορους θεραπευτές.*

4. Προς διαφύλαξη της εχεμύθειας, όλα τα ονόματα σε αυτό το άρθρο είναι φανταστικά.

Σπάνια περνούσε μια μέρα χωρίς ένα «ατύχημα» ή ένα «συμβάν», το οποίο συνήθως σήμαινε ότι έκανε «όλα τα κακά του» στο εσώρουχό του.

Ακόμα χειρότερα, ο Nick είχε γίνει φίλος με τα «κακά». Τα κακά είχαν γίνει ο σύμβροτος του στο παιχνίδι. Έκανε γραμμές με αυτά σε τοίχους, λέρωνε τα συρτάρια, τα έκανε μπαλιάκια και τα πετούσε πίσω από ντουλάπια και ντουλάπες και τα είχε κολλήσει ακόμη και κάτω από το τραπέζι της κουζίνας. Επιπλέον, δεν ήταν ασυνήθιστο για τον Ron και τη Sue να βρίσκουν λερωμένα ρούχα κρυμμένα σε διαφορετικά σημεία σε όλο το σπίτι και να ανακαλύπτουν κόπρανα στριμωγμένα σε διάφορες γωνίες και χωμένα στην αποχέτευση του λουτρού και του νεροχύτη. Τα κόπρανα είχαν αναπτύξει τη συνήθεια να συνοδεύουν τον Nick ακόμη και στο μπάνιο.

Από τις απαντήσεις στις ερωτήσεις μου για την επίδραση της εγκόπρισης στη ζωή και στις σχέσεις των μελών της οικογένειας, ανακαλύψαμε ότι:

1. Τα κακά έκαναν κακό στη ζωή του Nick, απομονώνοντάς τον από τα άλλα παιδιά και παρεμποδίζοντας τη σχολική του εργασία. Επικαλύπτοντας τη ζωή του, τα κακά αφαιρούσαν τη λάμψη από το μέλλον του και έκαναν αδύνατο για τον ίδιο και τους άλλους να δουν πώς ήταν πραγματικά ως άτομο. Για παράδειγμα, αυτή η επικάλυψη από τα κακά θόλωνε την εικόνα του ως πρόσωπο και δυσκόλευε πολύ τους άλλους ανθρώπους να δουν τι ενδιαφέρον και έξυπνο παιδί ήταν.
2. Η εγκόπριση οδηγούσε τη Sue στη δυστυχία, αναγκάζοντάς την να αμφισβητεί την ικανότητά της να είναι καλός γονιός και γενικά την ικανότητά της ως άτομο. Την κατέβαλλε μέχρι το σημείο να νιώθει τελείως απελπισμένη και στα πρόθυρα να τα «παρατήσει». Πίστευε ότι το μέλλον της ως γονιός ήταν κάτω από τη σκιά της απόγνωσης.
3. Η συνεχιζόμενη αδιαλλαξία της εγκόπρισης έφερνε σε βαθιά αμηχανία τον Ron. Αυτή η αμηχανία είχε ως αποτέλεσμα να τον απομονώνει από φίλους και συγγενείς. Δεν ήταν το είδος του προβλήματος που μπορούσε άνετα να συζητήσει με τους συναδέλφους του. Επίσης, η οικογένεια ζούσε σε μια σχετικά απομακρυσμένη και μικρή αγροτική κοινότητα και η επίσκεψη εκεί από φίλους και συγγενείς απαιτούσε συνήθως να μένουν το βράδυ. Αυτές οι διανυκτερεύσεις είχαν γίνει παράδοση. Καθώς υπήρχε μεγάλη πιθανότητα να εμφανιστούν τα «ατυχήματα» και τα «συμβάντα» του Nick σε οποιαδήποτε τέτοια επίσκεψη, ο Ron πάντα θεωρούσε τον εαυτό του ανοιχτό άτομο και του ήταν δύσκολο να μοιράζεται τις σκέψεις και τα συναισθήματά του με τους άλλους και ταυτόχρονα να κρατά το «τρομερό» μυστικό.



4. Η εγκόπριση επηρέαζε όλες τις σχέσεις στην οικογένεια με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, έμπαινε ανάμεσα στον Nick και στους γονείς του. Η σχέση ανάμεσα σε αυτόν και τη Sue ήταν φορτισμένη και το μεγαλύτερο μέρος της ευχαρίστησης είχε χαθεί. Αλλά και η σχέση ανάμεσα στον Nick και τον Ron υπέφερε κάτω από την κυριαρχία της τυραννίας της εγκόπρισης. Επίσης, επειδή οι απογοητεύσεις με τα προβλήματα του Nick πάντα κατείχαν κεντρική θέση στις συζητήσεις τους, η εγκόπριση ήταν πολύ σημαντική στη σχέση ανάμεσα στη Sue και τον Ron, εμποδίζοντάς τους να εστιάσουν την προσοχή τους ο ένας στον άλλο.

### **Χαρτογραφώντας την επίδραση των προσώπων**

Όταν προκύψει μια περιγραφή της σφαίρας επιρροής του προβλήματος από την χαρτογράφηση των επιπτώσεών του στη ζωή και τις σχέσεις των ανθρώπων, μπορεί να γίνει μια δεύτερη σειρά ερωτήσεων. Αυτή η σειρά αποτελείται από εκείνες τις ερωτήσεις που προσκαλούν τους ανθρώπους να χαρτογραφήσουν τη δική τους επιρροή και την επιρροή των σχέσεών τους, στη «ζωή» του προβλήματος. Αυτές οι ερωτήσεις εκλύουν πληροφορίες που αντικρούουν την κορεσμένη-από-το-πρόβλημα περιγραφή της οικογενειακής ζωής και βοηθούν τα άτομα να αναγνωρίσουν τις ικανότητες και τις εφεδρείες τους μπροστά στην αντιξοότητα.

Συνήθως είναι πολύ δύσκολο για τα άτομα να εντοπίσουν παραδείγματα της δικής τους επιρροής στη ζωή του προβλήματος, ιδιαίτερα όταν έχουν υποφέρει κάτω από μακροχρόνια και προφανώς επίμονα προβλήματα, τα οποία έχουν βιώσει να επισκιάζουν τη ζωή και τις σχέσεις τους.

Πάντως, μέχρι να επιτευχθεί αυτό το στάδιο, η αναγνώριση της επιρροής του προβλήματος έχει ανοίξει το πεδίο για την αναγνώριση της επιρροής των προσώπων. Εξωτερικεύοντας το πρόβλημα, οι πρώτες ερωτήσεις βοηθούν τα άτομα να διαχωριστούν από το πρόβλημα και να αναθεωρήσουν τη σχέση τους μαζί του. Έτσι, είναι λιγότερο καθηλωμένα από το πρόβλημα και λιγότερο περιορισμένα στην αντίληψή τους για τα γεγονότα που περιβάλλουν το πρόβλημα. Αυτό διευκολύνει την ανακάλυψη των μοναδικών εκβάσεων.

Και όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η χαρτογράφηση των επιπτώσεων του προβλήματος σε διάφορες διασυνδέσεις του –ανάμεσα στο πρόβλημα και σε διάφορα άτομα, και ανάμεσα στο πρόβλημα και σε διάφορες σχέσεις– ανοίγει ένα πολύ ευρύ πεδίο για την αναζήτηση και την αναγνώριση των μοναδικών εκβάσεων. Έτσι, χαρτογραφώντας τη δική τους επιρροή στη ζωή του προβλήματος, τα άτομα δεν πε-

ριορίζονται στη στενή εστίαση της σχέσης ανάμεσα στο πρόβλημα και το άτομο ή της σχέσης στην οποία θεωρείται ότι ενυπάρχει το πρόβλημα.

Για να αντικρούσουν αποτελεσματικά την κορεσμένη-από-το-πρόβλημα περιγραφή της ζωής, οι νέες πληροφορίες για παραμελημένα ως τότε «γεγονότα» θα πρέπει να θεωρηθούν σημαντικές από τα άτομα που αφορούν. Μόνο αν είναι σημαντικές θα αποτελέσουν μια μοναδική έκβαση για αυτά τα άτομα. Η προηγούμενη χαρτογράφηση της έκτασης της επιρροής του προβλήματος διευκολύνει την απόδοση μιας τέτοιας σημαντικότητας. Οποιαδήποτε νέα πληροφορία σχετικά με την επιρροή των προσώπων φέρνει μεγάλη ανακούφιση σε σχέση και ενάντια σε αυτόν το χάρτη.

Για παράδειγμα, μόνο μετά τη χαρτογράφηση της επιρροής της νευρικής ανορεξίας στη ζωή και στις σχέσεις της μπόρεσε μια νεαρή γυναίκα να εκτιμήσει πόσο σημαντικό ήταν το ότι δεν είχε επιτρέψει στην ανορεξία να την απομονώσει από τους φίλους της.

*Όταν χαρτογραφήσαμε την επιρροή των μελών της οικογένειας στη ζωή αυτού που φτάσαμε να ονομάζουμε «Υπουίλα Κακά», ανακαλύψαμε ότι:*

1. Παρότι τα Υπουίλα Κακά πάντα προσπαθούσαν να ξεγελάσουν τον Nick και να γίνουν συμπαίκτες του, ο Nick μπορούσε να θυμηθεί έναν αριθμό περιπτώσεων στη διάρκεια των οποίων δεν είχε επιτρέψει στα Υπουίλα Κακά να τον ξεγελάσουν. Αυτές ήταν περιπτώσεις στις οποίες ο Nick θα μπορούσε να είχε συνεργαστεί «πασαλείβοντας», «ηλώνοντας» και «κολλώντας» κακά, αλλά είχε αρνηθεί να το κάνει. Δεν είχε επιτρέψει στον εαυτό του να παρασυρθεί.
2. Υπήρξε μια πρόσφατη περίπτωση όπου τα «Υπουίλα Κακά» θα μπορούσαν να είχαν οδηγήσει τη Sue σε μια έντονη αίσθηση δυστυχίας αλλά εκείνη αντιστάθηκε και αντί για αυτό άνοιξε το στερεοφωνικό. Επίσης, σε αυτή την περίπτωση αρνήθηκε να αμφισβητήσει την ικανότητά της ως γονιός και ως πρόσωπο.
3. Ο Ron δεν μπορούσε να θυμηθεί ούτε μία περίπτωση που να μην είχε επιτρέψει να τον απομονώσει από τους άλλους η στενοχώρια που προκαλούσαν τα «Υπουίλα Κακά». Όμως αφού αναγνώρισε τις απαιτήσεις των «Υπουίλων Κακών», φάνηκε να τον ενδιαφέρει η ιδέα να αντισταθεί σε αυτές τις απαιτήσεις. Απαντώντας στην περιέργειά μου για το πώς θα μπορούσε να αντιδράσει εναντίον των απαιτήσεων των «Υπουίλων Κακών» από τον ίδιο, είπε ότι θα μπορούσε να προσπαθήσει να αποκαλύψει το «τρομερό» μυστικό σε ένα συνάδελφο<sup>5</sup>.

---

5. Αυτή η πρόθεση είναι μια μοναδική έκβαση στο ότι δε θα μπορούσε να είχε προβλεφτεί από μια ανάγνωση της κορεσμένης-από-το-πρόβλημα ιστορίας της οικογενειακής ζωής.

4. Κάποια δυσκολία παρουσιάστηκε στην αναγνώριση της επιρροής των οικογενειακών σχέσεων στη ζωή των «Υπουλών Κακών». Όμως μετά από λίγη συζήτηση, διαπιστώθηκε ότι υπήρχε μια πλευρά στη σχέση της Sue με τον Nick την οποία η Sue μπορούσε ακόμη να ευχαριστιέται, ότι ο Ron έκανε ακόμη κάποιες προσπάθειες να επιμείνει στη σχέση του με τον Nick και ότι ο Nick είχε την ιδέα ότι τα «Υπουλά Κακά» δεν είχαν καταστρέψει όλη την αγάπη στη σχέση του με τους γονείς του.

Αφού αναγνωρίστηκε η επιρροή του Nick, της Sue και του Ron στη ζωή των «Υπουλών Κακών», εισήγαγα ερωτήσεις που τους ενθάρρυναν να αποδώσουν νόημα σε σχέση με αυτά τα παραδείγματα, έτσι ώστε να μπορέσουν να «ανα-συγγράψουν» τις ζωές και τις σχέσεις τους.

Πώς είχαν καταφέρει να είναι αποτελεσματικοί εναντίον του προβλήματος με αυτόν τον τρόπο; Πώς αντανakηούσε αυτό πάνω τους και πάνω στις σχέσεις τους;

Πάνω σε ποια χαρακτηριστικά του εαυτού τους και των σχέσεών τους βασίστηκαν για να έχουν αυτές τις επιτυχίες; Τους έδωσε αυτή η επιτυχία κάποιες ιδέες για περαιτέρω βήματα που θα μπορούσαν να κάνουν ώστε να διεκδικήσουν πάλι τη ζωή τους από το πρόβλημα; Τι διαφορά θα κάνει στη μελλοντική τους σχέση με το πρόβλημα το ότι ξέρουν αυτά που ξέρουν τώρα για τον εαυτό τους;

Απαντώντας σε αυτές τις ερωτήσεις, ο Nick σκέφτηκε ότι ήταν έτοιμος να σταματήσει τα «Υπουλά Κακά» από το να του τη φέρνουν τόσο πολύ και αποφάσισε ότι δε θα τον ξεγελούσαν άλλο πια ώστε να γίνεται συμπαίκτης τους. Η Sue είχε μερικές νέες ιδέες για το πώς να αρνείται να επιτρέψει στα «Υπουλά Κακά» να τη σπρώχνουν στη δυστυχία και ο Ron σκέφτηκε ότι μπορεί απλώς να είναι έτοιμος να διακινδυνεύσει και να ακολουθήσει την ιδέα να πει σε ένα συνάδελφο για τον αγώνα του με τα «Υπουλά Κακά».

Συναντήθηκα ξανά με αυτή την οικογένεια μετά από δύο εβδομάδες. Σε αυτό το διάστημα ο Nick είχε μόνο ένα μικρό ατύχημα –αυτό περιγράφηκε ως ελαφρύ «πέρωμα». Τα «Υπουλά Κακά» είχαν προσπαθήσει να τον νικήσουν πάλι μετά από εννιά ημέρες αλλά ο Nick δεν είχε υποχωρήσει. Είχε δώσει στα «Υπουλά Κακά» ένα μάθημα –δε θα τα άφηνε να αναστατώνουν άλλο πια τη ζωή του. Περιέγραψε πως είχε αρνηθεί να ξεγελαστεί να παίξει με τα «Υπουλά Κακά» και πίστευε ότι η ζωή του δεν κυριαρχούνταν πλέον από αυτά και ότι τώρα ο ίδιος έλαμπε. Ήταν ομιλητικός, πιο ευτυχιισμένος, ένιωθε δυνατότερος και ήταν πιο δραστήριος σωματικά. Τα «Υπουλά Κακά» ήταν ένας πονηρός χαρακτήρας και ο Nick είχε κάνει πολύ καλά να διεκδικήσει πίσω τη ζωή του για τον εαυτό του.

Η Sue και ο Ron είχαν «πάρει σοβαρά» την απόφασή τους να μη συνεργαστούν με τις απαιτήσεις των «Υπουλών Κακών». Η Sue είχε αρχίσει να «φροντίζει τον εαυτό της» πιο συχνά, ειδικά σε εκείνες τις περιπτώσεις στις οποίες τα «Υπουλά Κακά» τη δυσκόλευαν και «πατούσε πόδι» δείχνοντας ότι δεν μπορούσαν πια να μην την παίρνουν στα σοβαρά.

Ο Ron διακινδύνευσε και αντιστάθηκε στην τάση του για απομόνωση λόγω των «Υπουλών Κακών». Είχε μιλήσει σε δύο συναδέλφους του για το πρόβλημα. Τον είχαν ακούσει με σεβασμό, προσφέροντάς του μερικά σχόλια. Μια ώρα αργότερα, ένας από αυτούς είχε επιστρέψει και του είχε αποκαλύψει ότι είχε μια παρόμοια εμπειρία με το γιο του. Εκεί διαμείφθηκε μια πολύ σημαντική συζήτηση και άρχισε ένας δυνατός φιλικός δεσμός. Και χωρίς αυτή την τυραννία στη ζωή του Nick, ο Ron είχε ανακαλύψει ότι «ο Nick ήταν καλός για να μιλάει κανείς μαζί του».

Ενθάρρυνα την οικογένεια να στοχαστεί και να κάνει εικασίες σχετικά με το τι σήμαινε αυτή η επιτυχία για τις ποιότητες που είχαν ως άνθρωποι και για τα χαρακτηριστικά των σχέσεών τους. Επίσης, τους ενθάρρυνα να ξανασκεφτούν τι σήμαιναν αυτά τα γεγονότα για την πρόσφατη σχέση τους με τα «Υπουλά Κακά». Σε αυτή τη συζήτηση, τα μέλη της οικογένειας ανακάλυψαν επιπλέον μέτρα που θα μπορούσαν να πάρουν για να αντιστέκονται στις προσκλήσεις των Υπουλών Κακών να τα υποστηρίξουν.

Συναντηθήκαμε μια τρίτη φορά τρεις εβδομάδες αργότερα και ανακάλυψα ότι όλοι τους είχαν προχωρήσει κάνοντας παραπέρα βήματα για να ξεπεράσουν τα Υπουλά Κακά, βήματα για να σιγουρέψουν ότι αυτά θα έμπαιναν στη θέση που τους άρμοζε. Ο Nick είχε κάνει μερικούς νέους φίλους και κάλυπτε τα κενά στη σχολική του εργασία, η δε οικογένεια είχε μείνει κάποιες βραδιές σε φίλους και συγγενείς. Η Sue κατάφερε καλά να αποδρά από την ενοχή. Αυτό είχε διευκολυνθεί, σε ένα βαθμό, από το γεγονός ότι αυτή και ο Ron μιλούσαν περισσότερο σε άλλους γονείς για τις δοκιμασίες και τις ταλαιπωρίες του να είναι κανείς γονιός. Έτσι, είχαν μάθει ότι δεν ήταν οι μόνοι γονείς που είχαν αμφιβολίες για τις ικανότητές τους ως γονείς.

Έπειτα, κάναμε κάποιο σχεδιασμό για απρόβλεπτες καταστάσεις, για την περίπτωση που τα «Υπουλά Κακά» θα προσπαθούσαν να κάνουν μια επανεμφάνιση και να κάνουν πάλι τον Nick να ξεστρατίσει. Είδα ξανά αυτή την οικογένεια ένα μήνα μετά για μια ανασκόπηση. Στην παρακολούθηση των έξι μηνών, ο Nick τα πήγαινε πολύ καλά. Μόνο σε μία ή δύο περιστάσεις υπήρξε ένας ελάχιστος ληκός στο εσώρουχό του. Ήταν πιο σίγουρος για τον εαυτό του και τα πήγαινε ακόμη καλύτερα με τους φίλους και το σχολείο. Όλοι ένιωθαν ευτυχισμένοι με την πρόδοό του.

## Ορίζοντας το πρόβλημα που πρόκειται να εξωτερικευτεί

Στις πρακτικές που συνδέονται με την εξωτερίκευση του προβλήματος, η περιγραφή των ατόμων για το πρόβλημα και για τις επιπτώσεις του στη ζωή και τις σχέσεις τους κατέχει μια προνομιακή θέση. Μετά την περιγραφή του προβλήματος, η εξωτερίκευσή του προχωρά «φυσιολογικά» στη χαρτογράφηση των επιπτώσεών του στη ζωή και τις σχέσεις των προσώπων. Αυτή η εξωτερίκευση του προβλήματος ισχυροποιείται περαιτέρω με τη χαρτογράφηση της επιρροής των ατόμων στη ζωή του προβλήματος.

Συχνά οι άνθρωποι δίνουν κοινότυπους και γενικούς ορισμούς για τα προβλήματα που τους απασχολούν. Όμως, οι λεπτομέρειες των επιπτώσεων ή η εμπειρίες από αυτά τα προβλήματα είναι πάντα μοναδικές. Επομένως, οι επιπτώσεις του προβλήματος δεν είναι δυνατόν να προβληφθούν εκ των προτέρων, πριν από τη συνάντησή με τα άτομα που αφορούν, παρά μόνο με ένα γενικό τρόπο.

Οι ορισμοί των προβλημάτων που δίνουν οι άνθρωποι μπορεί να είναι πολύ εξειδικευμένοι και συμπεριφορικοί (π.χ. «Ήσπάζει θυμωμένα όταν...») ή μπορούν να είναι πάρα πολύ γενικοί (π.χ. «Έχουμε ένα πρόβλημα επικοινωνίας»). Άλλες φορές, μπορεί τα άτομα να έχουν μεγάλη δυσκολία να δώσουν έναν ακριβή ορισμό για το πρόβλημα, που να ταιριάζει με την εμπειρία τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορεί να είναι χρήσιμο για τους θεραπευτές να προτείνουν διάφορους πιθανούς ορισμούς του προβλήματος και μετά να βεβαιωθούν από τα ίδια τα άτομα αν κάποιοι από αυτούς τους ορισμούς περιλαμβάνουν επαρκώς την εμπειρία τους.

Όπως και με οποιαδήποτε προσέγγιση σχετικά με τη δουλειά με άτομα που αναζητούν θεραπεία, είναι σημαντικό οι θεραπευτές να μην κάνουν γενικεύσεις για τις καταστάσεις αλλά να κρατούν στο μυαλό τους τα συγκεκριμένα στοιχεία της κάθε κατάστασης και να σκέφτονται εκ των προτέρων τις πιθανές συνέπειες του κάθε τρόπου δράσης. Αυτό απαιτεί ένα συγκεκριμένο επίπεδο «συνειδητότητας» από την πλευρά του θεραπευτή. Για να μη συντελέσει ακούσια ο θεραπευτής στις εμπειρίες καταπίεσης των ανθρώπων, αυτή η συνειδητότητα προϋποθέτει μια κατανόηση της τοπικής πολιτικής, δηλαδή της πολιτικής στο επίπεδο των σχέσεων.

Αυτή η συνειδητότητα αποθαρρύνει τους θεραπευτές να προσκαλούν την εξωτερίκευση προβλημάτων όπως η βία και η σεξουαλική κακοποίηση. Όταν αναγνωρίζονται αυτά τα προβλήματα, ο θεραπευτής πρέπει να είναι διατεθειμένος να ενθαρρύνει την εξωτερίκευση των απόψεων και των πεποιθήσεων που φαίνεται να εξωθούν στη βία και των στρατηγικών εκείνων που συντηρούν την υποταγή των ατόμων, όπως για παράδειγμα η επιβολή μυστικότητας και απομόνωσης.

Παρόλο που ο εξωτερικός ορισμός του προβλήματος μπορεί να παραμείνει σταθερός καθ' όλη την πορεία της θεραπείας, συχνά είναι ρευστός και εξελίσσεται μέσα στο χρόνο. Αυτό συμβαίνει ιδίως όταν τα άτομα έχουν κάποια δυσκολία να βρουν όρους που αναπαριστούν επαρκώς την εμπειρία του προβλήματος.

Η εξέλιξη των ορισμών του προβλήματος μπορεί να διευκολυνθεί αξιοσημείωτα από τις ερωτήσεις σχετικής επίδρασης. Η παρακάτω συζήτηση δίνει ένα παράδειγμα για το πώς αυτή η διαδικασία υποβολής ερωτήσεων συμβάλλει στην εξέλιξη του εξωτερικού ορισμού του προβλήματος.

*Η Marjorie, μια μόνη μητέρα με δύο παιδιά, ηλικίας δέκα και έντεκα ετών, αναζήτησε θεραπεία για αυτό που περιέγραψε ως ξεσπάσματα θυμού στην οικογένεια. Όταν της ζητήθηκε να το διευκρινίσει, είπε ότι νόμιζε πως όλοι, συμπεριλαμβανομένης και της ίδιας, εξέφραζαν τις απογοητεύσεις τους με την μορφή ξεσπασμάτων.*

*Όταν ρωτήθηκε ποιες καταλάβαινε ότι ήταν οι επιπτώσεις αυτών των ξεσπασμάτων θυμού στη ζωή της, η Marjorie είπε ότι την ενθάρρυναν να αποφεύγει τις συγκρούσεις με τα παιδιά. Όταν ρωτήθηκε για την επίπτωση της αποφυγής των συγκρούσεων στις σχέσεις της με τα παιδιά της, ξαφνικά αναγνώρισε το γεγονός ότι αυτό την ανάγκασε να παραιτείται από τα δικαιώματά της. Σήμαινε αυτό ότι συχνά ένιωθε ότι τη θεωρούσαν δεδομένη; «Ναι!» αναφώνησε η Marjorie.*

*Όταν ρωτήθηκε, τι νόμιζε ότι μπορεί να την έκανε ευάλωτη στις προσκλήσεις των άλλων να γίνεται δεδομένη, ως πιθανή υπαίτια αναδύθηκε η «ενοχή». Στη συνέχεια, διερευνήθηκε περισσότερο η επίπτωση της ενοχής στη ζωή της. Έτσι, η ενοχή ήταν ένας νέος εξωτερικός ορισμός του προβλήματος που άγγιξε μια χορδή στη Marjorie, ένας ορισμός που περιείχε ζωτικές πτυχές της βιωμένης εμπειρίας της.*

*Στη συνέχεια, αναγνωρίστηκαν πλευρές της επιρροής της Marjorie στη ζωή της ενοχής. Η Marjorie ενθαρρύνθηκε να δώσει νόημα σε αυτές τις μοναδικές εκβάσεις και έκανε βήματα για να επεκτείνει τη δική της επιρροή με το να αντιπεθεί στις επιπτώσεις της ενοχής και με το να ανακοινώσει την παραίτησή της από αυτή. Για τα παιδιά, αποκαλύφθηκε ότι αυτή η ενοχή είχε επιτυχία, σε κάποιο βαθμό, όσον αφορά στις προσκλήσεις της προς αυτά να θεωρούν την Marjorie δεδομένη. Παρόλ' αυτά, αναγνωρίστηκαν αρκετές περιπτώσεις όπου τα παιδιά είχαν επιτυχημένα αρνηθεί αυτές τις προσκλήσεις. Αυτή η οικογένεια ανέκτησε γρήγορα τη ζωή και τις σχέσεις της.*

## Από το ειδικό στο γενικό

Μερικές φορές, όταν τα άτομα δίνουν έναν πολύ εξειδικευμένο ορισμό του προβλήματος, μπορεί να είναι χρήσιμο να τους ενθαρρύνουμε να συνθέσουν έναν πιο γενικό εξωτερικό ορισμό του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη διεύρυνση του πεδίου για τον προσδιορισμό της επιρροής του προβλήματος και για τον εντοπισμό μοναδικών εκβάσεων.

Η συζήτηση που ακολουθεί δείχνει μερικές από τις ωφέλιμες εκβάσεις που συνοδεύουν την κατασκευή πιο γενικών εξωτερικών ορισμών των προβλημάτων.

*Η οικογένεια Smith ήρθε σε μένα για την επτάχρονη κόρη, τη Mary, η οποία είχε ένα μακροχρόνιο «πρόβλημα ύπνου». Οι γονείς, ο James και η Rachel, έβρισκαν αυτό το πρόβλημα πολύ κουραστικό. Είχαν κάνει εξουθενωτικές προσπάθειες να το λύσουν χωρίς να βιώσουν ούτε ένα «κομματάκι» επιτυχίας. Αυτές οι προσπάθειες περιλάμβαναν βιβλία συμβουλευτικής, αναζήτηση επαγγελματικής συμβουλής και παρακολούθηση σεμιναρίων για τη γονεϊκή αποτελεσματικότητα.*

*Η Rachel και ο James είχαν βρει ότι ο μόνος βιώσιμος τρόπος αντιμετώπισης αυτής της κατάστασης ήταν ο ένας από τους δύο να κάθεται δίπλα στη Mary και να την καθισχύζει κρατώντας της το χέρι μέχρι να κοιμηθεί. Αυτό συχνά έπαιρνε πάνω από μιάμιση ώρα και κάποιες φορές μέχρι και δύομισι ώρες. Η Rachel και ο James ένιωθαν «να έχουν φτάσει στα όριά τους».*

*Καθώς η Rachel, ο James και η Mary δεν μπορούσαν να θυμηθούν καμιά περίπτωση που να πήγε μόνη της η Mary για ύπνο, έμοιαζε απίθανο να υπήρχαν σημαντικά παραδείγματα της δικής τους επιρροής στο περιορισμένο πεδίο που παρείχε ένας τόσο στενός και συγκεκριμένος ορισμός του προβλήματος. Για αυτό, εισήγαγα ερωτήσεις που ενθάρρυναν την περιγραφή ενός πιο γενικού εξωτερικού προβλήματος και την αναγνώριση ενός ευρύτερου πεδίου επιρροής του προβλήματος.*

*Εφόσον το πρόβλημα ύπνου έκανε τη Mary να εξαρτάται από τους γονείς της για καθισχύαση, τι επίπτωση θεωρούσαν ο James και η Rachel ότι μπορούσε να έχει αυτό πιο γενικά στη ζωή της; Μετά από λίγη συζήτηση, προέκυψε η «ανασφάλεια» ως ένας πιο γενικός εξωτερικός ορισμός του προβλήματος. Εκτός από το πρόβλημα ύπνου, τι άλλες επιπτώσεις είχε η ανασφάλεια στη ζωή της Mary; Η Rachel είπε ότι η ανασφάλεια έκανε ξεκάθαρα πολύ δύσκολο για τη Mary να αντιμετωπίσει άμεσα οποιαδήποτε σύγκρουση είχε με τους συνομηλικούς της. Σε συνθήκες σύγκρουσης, συνήθως θα έτρεχε στον πλησιέστερο ενήλικα, φανερά αναστατωμένη και με ανάγκη για καθισχύαση. Αυτό έτεινε να συμβαίνει πιο συχνά όταν ο James και η Rachel*

ήταν παρόντες. Χαρτογραφώντας τις επιπτώσεις αυτής της «ανασφάλειας» στη ζωή του James και της Rachel και στις σχέσεις τους με τη Mary, διαπιστώθηκε ότι τους ανάγκαζε να παρεμβαίνουν σε τέτοιες διαφωνίες για ηγοριασμό της Mary.

Όταν ανασκοπούσαμε την επιρροή των μελών της οικογένειας ως προς την ανασφάλεια, ρώτησα αν μπορούσε να θυμηθεί κανείς μια περίπτωση όπου η Mary ενώ θα μπορούσε να είχε επιτρέψει στην ανασφάλεια να τη σπρώξει στην εξάρτηση από τους γονείς της για καθυσύχαση, αντί γι' αυτό καθυσύχασε η ίδια τον εαυτό της. Αμέσως η Rachel σκέφτηκε ένα πρόσφατο παράδειγμα όπου είχε προσέξει ότι η Mary είχε προσπαθήσει μόνη της να λύσει το πρόβλημα με ένα συνομήλικο αντί να τρέξει στη μητέρα της και να της ζητήσει να το κάνει για εκείνη<sup>6</sup>.

Αυτό άνοιξε την πόρτα για την εισαγωγή ερωτήσεων που ενθάρρυναν τη δημιουργία νέων νοημάτων. Το είχε προσέξει και η Mary αυτό; Όχι δεν το είχε προσέξει. Με ποιον τρόπο θεωρούσε ότι το είχε καταφέρει αυτό; Τι είχε κάνει για να προετοιμάσει τον εαυτό της για ένα τέτοιο κατόρθωμα; Πώς ήταν για αυτή να ανακαλύπτει ότι μπορούσε να λύσει κάποια προβλήματα; Τι άλλο σήμαινε αυτό για την ικανότητά της; Διερεύνησα επίσης τις απόψεις των γονιών μέσα από τις ερωτήσεις αυτές και οι απαντήσεις αποκάλυψαν μια νέα περιγραφή για την αυτάρκεια της Mary και την ικανότητά της να καθουσιάζει τον εαυτό της.

Η Mary ήταν σίγουρα ότι προτιμούσε αυτή τη «νέα εικόνα» του εαυτού της σε σύγκριση με την «παλιά εικόνα». Τι σήμαινε αυτή η προτίμησή της για τη νέα εικόνα της όσον αφορά την ετοιμότητά της για νέα βήματα ώστε να απομακρύνει τη ζωή της από την ανασφάλεια; Και πώς αυτή η νέα γνώση για την ικανότητα της Mary να ξεφεύγει από την ανασφάλεια και να καθουσιάζει τον εαυτό της θα βοηθούσε τον James και τη Rachel να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις της ανασφάλειας στη σχέση τους μαζί της; Ως απάντηση σε αυτές τις ερωτήσεις συζητήθηκαν διάφορες πιθανότητες και κατά τη διάρκεια των έξι επόμενων εβδομάδων η Mary ανέπτυξε την ικανότητά της να καθουσιάζει τον εαυτό της μέχρι του σημείου να αρχίσει να επιμένει να πηγαίνει μόνη της για ύπνο.

6. Παρότι εντοπίστηκε γρήγορα ένα παράδειγμα της επίδρασης της Mary στη ζωή της ανασφάλειας, ένα τέτοιο παράδειγμα δεν ήταν απαραίτητο για την πρόοδο της θεραπείας. Εναλλακτικά, θα μπορούσε να έχει εντοπιστεί ένα παράδειγμα της επίδρασης των γονιών στη ζωή της ανασφάλειας. Πρόσφατα, ενώ δούλευα με μια άλλη οικογένεια όπου ένα κορίτσι είχε ένα παρόμοιο πρόβλημα, δεν υπήρχαν άμεσες αποδείξεις για την επίδραση του κοριτσιού στη ζωή της ανασφάλειας, αλλά υπήρχαν αποδείξεις για την άρνηση των γονιών να συνεργαστούν με τις διαταγές που έδινε η ανασφάλεια. Σε αυτή την περίπτωση είχαν απαιτήσει να καθουσιάζει το ίδιο το κορίτσι τον εαυτό της. Τα μέλη της οικογένειας ενεπλάκησαν στη δημιουργία νοήματος σε σχέση με αυτή τη μοναδική έκβαση και πριν το τέλος της συνεδρίας το κορίτσι φαινόταν ευτυχισμένο που, σε αυτή την περίπτωση, οι γονείς της είχαν πάρει σίγουρα το μέρος της εναντίον της ανασφάλειας.



## Από τους ορισμούς των «ειδικών» στους «ηθικούς» ορισμούς

Μερικές φορές οι άνθρωποι δίνουν έναν ορισμό του προβλήματός τους με όρους που προέρχονται από τη «γνώση των ειδικών». Αυτό συμβαίνει όταν ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν μια «επιστημονική ταξινόμηση» για να περιγράψουν τις ανησυχίες τους. Αυτές οι αναπαραγωγές ορισμών των προβλημάτων χρησιμεύουν στο να βγάζουν τα προβλήματα από το πλαίσιο τους και έτσι να απομακρύνουν τις επιλογές που ίσως είναι διαθέσιμες στα άτομα για να παρέμβουν στη «ζωή» του προβλήματος. Δεν παρέχουν ορισμούς που διευκολύνουν τα άτομα να αναθεωρήσουν τη σχέση τους με το πρόβλημα, και δεν παρέχουν ορισμούς που επιτρέπουν την αναγνώριση μοναδικών εκβάσεων. Έτσι, αυτές οι αναπαραγωγές συχνά μειώνουν τις δυνατότητες των ανθρώπων να αισθάνονται δρώντες.

Συχνά, είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τα άτομα να κατασκευάσουν εναλλακτικούς ορισμούς των προβλημάτων, ορισμούς που να είναι πιο σχετικοί με τη δική τους εμπειρία και να επιτρέπουν στα άτομα να αντιμετωπίσουν πιο κατάλληλα τις άμεσες ανησυχίες τους. Το παρακάτω παράδειγμα δίνει μια περιγραφή της προέλευσης ενός εξωτερικού ορισμού του προβλήματος σχετικού με την εμπειρία των μελών της οικογένειας.

*Τον Jim τον έφεραν σε μένα οι ανήσυχoi γονείς του. Πριν από περίπου επτά χρόνια είχε διαγνωστεί «σχιζοφρενής». Ο κύριος και η κυρία Brown ανησυχούσαν όλο και πιο πολύ για το μέγεθος της εξάρτησης του Jim από τους ίδιους. Ήταν εντελώς αποτραβηγμένος και έδειχνε πολύ λίγο ενδιαφέρον για να αλληλάξει την πορεία του στη ζωή. Στις ερωτήσεις των γονιών του, γιατί δεν έκανε κάτι με την ζωή του, εκείνος συνήθως απαντούσε, «είναι η σχιζοφρένεια».*

*Ρώτησα τον Jim αν είχε καθόλου έγνοιες για το πώς πήγαιναν τα πράγματα στη ζωή του και είπε ότι δε θεωρούσε ότι είχε. Όταν ρωτήθηκε για το πώς κατανοούσε την ζωή του, είπε ότι είχε «σχιζοφρένεια και αυτό είναι όλο».*

*Κατόπιν, ενθάρρυνα τον κύριο και την κυρία Brown να περιγράψουν την επίπτωση που είχε η σχιζοφρένεια στις ζωές και τις σχέσεις των μελών της οικογένειας. Σε σχέση με τη ζωή του Jim, πίστευαν ότι του έδινε κακές συνήθειες. Τους ζήτησα να περιγράψουν αυτές τις συνήθειες και μετά να μου δώσουν μερικά παραδείγματα για τις επιπτώσεις τους. Στο τέλος συνόψισα: «επομένως, αυτές οι συνήθειες που φέρνει η σχιζοφρένεια στην ζωή του Jim τον μετατρέπουν σε περαστικό με μια έμμεση ζωή».*

*Στράφηκα στον Jim και ρώτησα αν ήταν έτσι. Είπε ότι δεν ήξερε. Απαντώντας ρώτησα: «αν ισχύει αυτό, ότι δηλαδή αυτές οι συνήθειες σε μετατρέπουν σε περαστικό*

και στέκονται εμπόδιο στο να διευθύνεις εσύ την δική σου ζωή, αυτό θα σε ενοχλούσε;» «Ναι, θα με ενοχλούσε», απάντησε ο Jim. «Γιατί θα ήταν αυτό ενόχληση για σένα;» ρώτησα. Απαντώντας σε αυτή και σε επόμενες ερωτήσεις, ο Jim άρχισε να αναγνωρίζει και να αρθρώνει τις έγνοιες του και την εμπειρία του με διάφορα προβλήματα. Επίσης, άρχισε να «δημιουργεί» επιχειρήματα για να αμφισβητήσει τις στερεοτυπικές επιπτώσεις που είχαν αυτά τα προβλήματα στη ζωή του.

## **Διευκολύνοντας έναν αμοιβαία αποδεκτό ορισμό του προβλήματος**

Κάποιες φορές, όταν έρχονται στη θεραπεία οικογένειες ή ζευγάρια, τα μέλη τους βρίσκονται σε σημαντική διαφωνία σχετικά με τον ορισμό του προβλήματος. Αυτές οι διαφωνίες τους δυσκολεύουν να συνεργαστούν για να προσπαθήσουν να αμφισβητήσουν τις επιπτώσεις των προβλημάτων στη ζωή και τις σχέσεις τους. Σε αυτές τις συνθήκες, η εξωτερίκευση μπορεί να εδραιώσει έναν αμοιβαία αποδεκτό ορισμό του προβλήματος και αυτό διευκολύνει να δημιουργηθούν συνθήκες κάτω από τις οποίες τα άτομα μπορούν να δουλέψουν μαζί αποτελεσματικά στην προσπάθειά τους να επιλύσουν τα προβλήματά τους. Έχω δώσει διάφορα παραδείγματα αυτής της δυνατότητας που δίνει η εξωτερίκευση του προβλήματος να επιτευχθεί αυτό, σε άλλα κείμενα (π.χ. White 1984, 1986α).

Η πλευρά αυτή της εξωτερίκευσης του προβλήματος είναι ιδιαίτερα σημαντική όταν δουλεύουμε με ζευγάρια σε σύγκρουση και με οικογένειες επαναστατημένων εφήβων.

*Ο John και η Wendy κανόνισαν τη συνάντηση μαζί μου με την πρόθεση να συζητήσουν τις ανησυχίες τους για την «ανευθυνότητα» του γιου τους. Ο Joe, 16 ετών, είχε συγκατατεθεί στην επιθυμία τους να τους συνοδέψει κάπως επιφυλακτικά. Όμως, δε συμφωνούσε ότι οι γονείς του είχαν καλούς λόγους να ανησυχούν για αυτόν. Στην πραγματικότητα, η απόφαση της Wendy και του John να κανονίσουν τη συνάντηση, είχε επιβεβαιώσει για τον ίδιο αυτό που όλο τον καιρό πίστευε ότι ήταν το πρόβλημα –η υπερβολική «γκρίνια» τους και οι μπελάδες που του προκαλούσαν.*

*Προσπαθώντας να παρακάμψω αυτή την άγονη διαφωνία για το πώς να οριστεί το πρόβλημα, ρώτησα τον John και την Wendy τι σκέφτονταν ότι θα μπορούσε να συμβεί αν τα πράγματα δεν άλλαζαν. Απαντώντας, μίλησαν για αρκετή ώρα για το πόσο άγχος ένιωθαν για το μέλλον του Joe. Μετά ρώτησα πως αυτό το άγχος οργάνωνε τη ζωή τους γύρω από τη ζωή του Joe. Τους ενθάρρυνε να τον παρακολουθούν πιο στενά και με διάφορους άλλους τρόπους τους έκανε να επικεντρώνουν τη ζωή τους γύρω από τη ζωή του Joe. «Τι επίπτωση είχε αυτό το άγχος στη ζωή του Joe;»*

*Ο Joe μπήκε σύντομα στο πνεύμα αυτής της διερεύνησης. Αναγνώρισε ότι αυτό το άγχος για το μέλλον του τον πίεζε και τον δυσκόλευε να έχει τη δική του ζωή. Ήταν αυτό ένα πρόβλημα για εκείνον; Ναι, ήταν. Δεν τον συγκινούσε η ιδέα να τον επιτηρούν; Όχι, δεν τον συγκινούσε. Θα τον ενδιέφερε να συνταχθεί με τους γονείς του για να υπονομεύσει αυτό το άγχος και τις επιπτώσεις του στις σχέσεις τους; Ναι, τον ενδιέφερε.*

*Η εδραίωση ενός αμοιβαία αποδεκτού ορισμού ενός εξωτερικού προβλήματος είχε δημιουργήσει το έδαφος για μια συνεργατική προσπάθεια. Η Wendy, ο John και ο Joe δούλεψαν μαζί για να αναγνωρίσουν περισσότερο την επίπτωση του άγχους στη ζωή και στις σχέσεις τους και όταν χαρτογραφούσαν τη δική τους επιρροή «στο πρόσωπο αυτού του άγχους», εντοπίστηκαν ποικίλες μοναδικές εκβάσεις. Μία από αυτές αφορούσε ένα πρόσφατο βήμα που είχε κάνει ο Joe για να υπονομεύσει την ανασφάλεια των γονιών του για το μέλλον του. Έτσι, ξεκίνησε μια δημιουργία νοήματος γύρω από μοναδικές εκβάσεις και ο Joe, ο John και η Wendy άρχισαν να διερευνούν νέες επιλογές παρέμβασης στις ζωές και τις σχέσεις τους.*

## **Μοναδικές εκβάσεις**

Στο προηγούμενο παράδειγμα, της οικογένειας στην οποία τα μέλη ήταν οργανωμένα γύρω από τα «Υπουίλα Κακά», αναγνωρίστηκαν μοναδικές εκβάσεις στις περισσότερες από τις σχέσεις ανάμεσα στο πρόβλημα και τα μέλη της οικογένειας και στις σχέσεις ανάμεσα στο πρόβλημα και τις σχέσεις των μελών της οικογένειας. Όμως, συχνά είναι δύσκολο να αναγνωριστούν μοναδικές εκβάσεις σε όλες τις πιθανές διασυνδέσεις και παρότι βοηθάει, δεν είναι καθόλου απαραίτητο να επιτευχθεί. Απαραίτητο είναι μόνο να αναγνωριστεί μία μοναδική έκβαση, ώστε να διευκολυνθούν δημιουργίες νέου νοήματος.

Παρόλο που είναι βοηθητικό όλα τα άτομα που έχουν μια σχέση με το πρόβλημα να εμπλακούν ενεργητικά στις δημιουργίες νέων νοημάτων σε σχέση με μία ή περισσότερες μοναδικές εκβάσεις, αυτό δεν είναι απαραίτητη συνθήκη. Εάν ένα άτομο εμπλακεί ενεργητικά σε μια τέτοια δημιουργία και αν αυτό το άτομο μπορέσει να αρνηθεί όλες τις προσκλήσεις που ακούσια προτείνονται από τους άλλους για συνεργασία με το πρόβλημα, τότε αυτό θα υπονομεύσει σημαντικά το πρόβλημα.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η αναγνώριση μοναδικών εκβάσεων διευκολύνεται σημαντικά από τη χαρτογράφηση της επιρροής του προβλήματος στη ζωή και τις σχέσεις των μελών της οικογένειας. Αυτή διανοίγει ένα πολύ ευρύ πεδίο στο οποίο μπορούν να αναγνωριστούν η επιρροή των ατόμων και των σχέσεών τους.

Όταν διαπιστωθούν οι λεπτομέρειες των επιπτώσεων του προβλήματος, τότε γίνεται πιο εύκολο για τα άτομα να προσδιορίσουν τη δική τους επιρροή στο πρόβλημα. Στο παράδειγμα που αναφέρεται παραπάνω, διαπιστώθηκε ότι τα «Υπουλα Κακά» οδηγούσαν τη Sue στη δυστυχία. Έτσι, εκμαιεύτηκαν λεπτομέρειες για το τι σήμαινε δυστυχία για τη Sue. Αργότερα, όταν έκανα ερωτήσεις που ενθάρρυναν τα μέλη της οικογένειας να χαρτογραφήσουν τη δική τους επιρροή, η Sue μπόρεσε να αναγνωρίσει μια περίπτωση όπου τα «Υπουλα Κακά» δεν είχαν ακριβώς αυτές τις επιπτώσεις πάνω της. Οι λεπτομέρειες των επιπτώσεων του προβλήματος βοηθούν τον θεραπευτή να είναι τελείως συγκεκριμένος στη δημιουργία αυτών των ερωτήσεων.

## Μοναδικές εκβάσεις μέσω ανασκόπησης της ιστορίας

Μοναδικές εκβάσεις μπορούν να αναγνωριστούν μέσα από την ανασκόπηση της ιστορίας της επιρροής των προσώπων σε σχέση με το πρόβλημα. Εδώ, τα άτομα μπορούν να ενθαρρυνθούν να θυμηθούν «γεγονότα» ή καταστάσεις που αντικρούουν τις επιπτώσεις του προβλήματος στη ζωή και τις σχέσεις τους. Παρόλο που οι εμπλεκόμενοι είχαν την εμπειρία τέτοιων γεγονότων όταν αυτά συνέβαιναν, οι κορεσμένες-από-το-πρόβλημα ιστορίες της ζωής τους συνήθως αποκλείουν την απόδοση νέων νοημάτων σε τέτοιες εμπειρίες.

Αυτές οι μοναδικές εκβάσεις μέσω ανασκόπησης της ιστορίας μπορούν να διευκολύνουν τη δημιουργία νέων νοημάτων στο παρόν, νοημάτων που διευκολύνουν τα άτομα να ανατρέξουν και να αναθεωρήσουν τις προσωπικές τους ιστορίες και τις ιστορίες των σχέσεών τους.

*Η Katherine, είκοσι έξι ετών, είχε τραυματιστεί σοβαρά στην πλάτη της όταν ήταν σε ηλικία δεκατριών ετών. Εκτός από το σωματικό περιορισμό, αυτή η βλάβη είχε προκαλέσει σημαντικό και επίμονο πόνο. Αυτός ο πόνος δεν είχε ανταποκριθεί στις πολλές εξετάσεις που ακολούθησαν και στις διάφορες θεραπείες. Από τον καιρό του ατυχήματος, η Katherine είχε την εμπειρία μιας επιδείνωσης στη ζωή της και όταν παραπέμφθηκε, υπέφερε πολύ από άγχος και κατάθλιψη.*

*Στην πρώτη συνάντηση η Katherine συνοδεύταν από την μητέρα της Joan. Τις ενθάρρυνα να χαρτογραφήσουν την επιρροή του πόνου στις ζωές και στις σχέσεις τους. Μία από τις πολλές επιπλοκές που είχε προκαλέσει ο πόνος στη ζωή της Katherine, ήταν ότι την είχε απομονώσει από την επαφή με ξένους. Όταν ενθάρρυνα την Katherine και την Joan να χαρτογραφήσουν την δική τους επιρροή, ρώτησα την Katherine αν μπορούσε να θυμηθεί μία φορά που θα μπορούσε να είχε αφήσει τον*

πόνο να την εμποδίσει να έχει προσωπική επαφή με ένα άλλο άτομο, αλλά που είχε αρνηθεί να ενδώσει στις απαιτήσεις του. Μετά από μια έρευνα που κράτησε περίπου είκοσι λεπτά, η Katherine θυμήθηκε ένα περιστατικό που εμφανίστηκε πριν από τρία χρόνια. Είχε πάει μια μικρή βόλτα και, όχι μακριά από το σπίτι, είχε προσέξει έναν άγνωστο να πλησιάζει από την αντίθετη κατεύθυνση. Ο άγνωστος έμοιαζε φιλικός και η Katherine σκέφτηκε ότι ίσως τη χαιρετούσε. Καθώς εκείνος πλησίαζε, εκείνη του έγνεψε και του είπε «γεια» όταν την προσπέρασε. Παρόλο που αυτό ήταν ένα κατόρθωμα που δε θα μπορούσε να είχε προβλέψει εκ των προτέρων, δεν του είχε προσδώσει καμία σπουδαιότητα εκείνη την εποχή.

Ενθάρρυνα την Katherine και την Joan να δημιουργήσουν νόημα γύρω από αυτό το γεγονός. Πώς τα έβγαλε πέρα η Katherine με το άγχος της καθώς ο άγνωστος πλησίαζε; Πώς το σταμάτησε από το να την αποτρέψει; Τι είχε κάνει για να προετοιμάσει τον εαυτό της για αυτό; Αν τότε είχε καταλάβει τη σημασία του, πώς αυτή η κατανόηση θα είχε επιδράσει στην πρόοδό της; Τι θα της είχε πει για τον εαυτό της που θα μπορούσε να της άρεσε; Τι διαφορά θα είχε προκαλέσει αν είχε τότε πλήρη επίγνωση της σημασίας αυτού του κατορθώματος;

Η αναγνώριση αυτής της μοναδικής έκβασης που εντοπίστηκε μέσω της ιστορικής ανασκόπησης αποτέλεσε ένα σημείο καμπής για την Katherine και την Joan στο παρόν, τρία χρόνια μετά το γεγονός. Στη συνέχεια, πολλήs άλλες μοναδικές εκβάσεις έγιναν διαθέσιμες προς διερεύνηση, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που σχετίζονταν με την άρνηση της Joan να συμμετάσχει στη «δημοσιογραφία του πόνου». Για μερικούς μήνες η Katherine πειραματίστηκε με το να επεκτείνει την επιρροή της, με το να δοκιμάσει την καινούργια γνώση και να αναπτύξει ένα δίκτυο φίλων και μια δίψα για ζωή. Η Joan επίσης άρχισε να φροντίζει περισσότερο τις «δικές της ανάγκες».

Μια υποκατηγορία αυτών των μοναδικών ιστορικών εκβάσεων είναι εκείνες οι οποίες εμφανίζονται ανάμεσα στις συνεδρίες ή εκείνες που μπορούν να τοποθετηθούν μέσα στο πλαίσιο της ιστορίας της ίδιας της θεραπείας. Συνιστούν μια πολύ γόνιμη πηγή για τη δημιουργία νέων νοημάτων και την παραγωγή νέων ιστοριών.

Στη Gail είχε δοθεί η διάγνωση της σχιζοφρένειας μερικά χρόνια πριν από την πρώτη μου επαφή μαζί της. Παρά τις πολυάριθμες θεραπείες είχε περιοριστεί σε έναν τρόπο ζωής «στη γωνία», με τις ακουστικές ψευδαισθήσεις να παραμένουν ένα σημαντικό πρόβλημα για αυτή. Ονόμαζε αυτές τις ψευδαισθήσεις «φωνές» της και παρπονιόταν ότι συνεχώς την παρενοχλούσαν.

Στην πρώτη μας συνάντηση, η Gail διαπίστωσε κάποιες ενδείξεις της ικανότητάς της απέναντι σε αυτή την παρενόχληση και άρχισε να κάνει βήματα για να επεκτείνει την

επιρροή της, αμφισβητώντας τις φωνές με διάφορους τρόπους και κυρίως περιστελλώντας τις στο επίπεδο των σιωπηλών σκέψεων.

Η Gail με είχε ενημερώσει ότι οι φωνές αντιτίθονταν στις συναντήσεις μου μαζί της. Την ταλαιπωρούσαν αφάνταστα πριν από τις συνεδρίες μας και έβάζαν τα δυνατά τους για να τη γυρίσουν πίσω. Σε δύο περιπτώσεις σχεδόν το είχαν καταφέρει. Προσπαθώντας να με βοηθήσει να το καταλάβω αυτό, η Gail σκέφτηκε ότι οι φωνές απειλούνταν από τις συναντήσεις μας και απεγνωσμένα ήθελαν να τις αποφύγουν με κάθε κόστος.

Πριν από μια συνάντησή μας, όταν η Gail είχε σε σημαντικό βαθμό ανακτήσει τον εαυτό της από τις φωνές, αυτές επιχείρησαν μια επιστροφή και αύξησαν την παρενόχληση. Αντιδρώντας, η Gail έγινε πολύ ανήσυχη, φοβούμενη ότι οι φωνές τη διεκδικούσαν και πάλι. Όταν αντιλήφθηκα ότι η νέα ιστορία της ζωής της Gail έμπαινε κάτω από τη σκιά της παλιάς ιστορίας, εισηγήγα αμέσως ερωτήσεις που ήλπιζα ότι θα τη διευκόλυναν να ξαναβρεί τη νέα ιστορία. Μερικές από αυτές τις ερωτήσεις διαμορφώθηκαν από τη γνώση που είχα για τον αγώνα της Gail με τις φωνές στην πορεία της θεραπείας.

Πώς είχε καταφέρει να νικήσει την επιρροή των φωνών σε αυτή την περίπτωση και να έρθει στη συνάντηση; Τους είχε πει να «βγάλουν το σκασμό». Ρώτησα, «Όχι πολύ καιρό πριν, όταν οι φωνές σε βασάνιζαν για αυτές τις συναντήσεις, τι επίπτωση είχαν πάνω σου;» «Με έκαναν να κλαίω», απάντησε η Gail. «Σε έκαναν να κλαίς σήμερα;» «Όχι, δεν το έκαναν». «Επομένως, ποια είναι η διαφορά ανάμεσα σε εσένα ως άτομο τώρα και σε εσένα ως άτομο τότε;» «Είμαι πιο ικανή!» «Γιατί δε ήες στις φωνές περισσότερο για αυτό;» «Εντάξει...»

Η Gail συνήλθε από την αναταραχή των προηγούμενων εβδομάδων και γρήγορα μετέτρεψε τις φωνές σε ήσυχες σκέψεις. Στην επόμενη συνεδρία, δύο εβδομάδες αργότερα, η Gail μου είπε ότι «η δύναμη της μεγάλωνε συνεχώς» και ότι δεν είχε επιτρέψει στις φωνές να την παρενοχλήσουν ξανά. Αυτό ήταν ακόμη ένα σημείο καμπής στη ζωή της Gail.

## Μοναδικές εκβάσεις στο παρόν

Υπάρχουν επίσης εκείνες οι μοναδικές εκβάσεις που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Αυτές συνήθως έρχονται στο επίκεντρο της προσοχής των ατόμων από την περιέργεια του θεραπευτή για αυτές και από τις προσκλήσεις του να τις νοηματοδοτήσουν.

Η αμεσότητα αυτών των πρόσφατων μοναδικών εκβάσεων είναι πολύ μεγάλη και είναι άμεσα διαθέσιμες στα άτομα για τη δημιουργία νέου νοήματος.

*Η Bette είχε καταφέρει να πείσει τον Keith να έρθει στη θεραπεία με το πρόσχημα ότι εκείνη είχε κάποια προβλήματα για τα οποία ήθελε βοήθεια, και ότι ήθελε να μάθει τις σκέψεις και τις απόψεις του θεραπευτή για αυτά. Όμως, γρήγορα έγινε φανερό πως το πρόβλημα που προείχε ήταν η περιστασιακή βιαιότητα και η μόνιμη επιθετικότητα του Keith.*

*Από μια διερεύνηση των επιπτώσεων της βίας και της επιθετικότητας προς τη Bette και προς τη σχέση τους, έγινε ξεκάθαρο και στους δυο συντρόφους ότι έπρεπε να δοθεί προτεραιότητα σε αυτό το θέμα. Μετά από αρκετή συζήτηση ο Keith συμφώνησε να συμμετέχει.*

*Έγινε ένα σχέδιο διαφυγής, το οποίο θα ενεργοποιούνταν οποιαδήποτε στιγμή η Bette θα ένιωθε απειλημένη και θα θεωρούσε ότι βρισκόταν σε κίνδυνο επίταξης της βίας. Στην εφαρμογή αυτού του σχεδίου απόδρασης θα εμπλεκόταν ενεργητικά ο Keith. Ο Keith θα έπρεπε, πολύ πιο πριν, να έχει συναντήσει κάποιους φίλους και συγγενείς, που θα μπορούσαν να συμμετέχουν, και, σπάζοντας έτσι τη σιωπή σε σχέση με τη βία, θα συνέβαλλε σημαντικά στην επίλυση του προβλήματος<sup>7</sup>.*

*Μετά από αρκετή συζήτηση, ο Keith ανταποκρίθηκε θετικά στην ιδέα αυτή. Μέσα από μια διαδικασία ερωτήσεων, η επιθετικότητα του Keith προσδιορίστηκε μέσα στο πλαίσιο των κυρίαρχων αντιλήψεων που αφορούν τις σχέσεις των ανδρών με τις γυναίκες και μέσα στο πλαίσιο των μεθόδων εξουσίας που συνοδεύουν αυτές τις αντιλήψεις. Αναγνωρίστηκαν μοναδικές εκβάσεις σε σχέση με την κυριαρχία αυτών των αντιλήψεων και των μεθόδων εξουσίας και ενέπλεξε τον Keith και τη Bette σε μια δημιουργία νέου νοήματος.*

*Περίπου στο μέσον της δεύτερης συνεδρίας, η Bette διακινδύνευσε και εξέφρασε μια γνώμη πάνω σε ένα ζήτημα που ήξερε εκ των προτέρων ότι ήταν αντίθετη από αυτή του Keith. Πέρασαν δευτερόλεπτα και παρότι ήταν φανερό ότι ο Keith πάλευε με τον εαυτό του, δεν αντέδρασε. Ρώτησα «Πώς το έκανες; Ποτέ δε θα μπορούσα να προβλέψω κάτι τέτοιο σε αυτή τη φάση». «Πώς έκανα τι;», απάντησε ο Keith. «Πώς σταμάτησες τον εαυτό σου να μην αντιδράσει και να προσπαθήσει να ελέγξει αυτά που έλεγε η Bette;» «Δεν ξέρω». «Δε σε εκπλήσσει αυτό;» «Λοιπόν, υποθέτω ότι ναι... Ναι, εκπλήσσομαι!» «Τι νομίζεις ότι σημαίνει αυτό;» «Λοιπόν, εε...»*

---

7. Αυτή θα ήταν μια μοναδική έκβαση.

Διερευνήσαμε τη σπουδαιότητα αυτής της μοναδικής έκβασης στον υπόλοιπο χρόνο της συνεδρίας. Στη διαδικασία αυτή διαμορφώθηκε μια νέα περιγραφή για τον Keith ως πρόσωπο.

## Μελλοντικές μοναδικές εκβάσεις

Οι μοναδικές εκβάσεις μπορούν να εντοπιστούν επίσης στο μέλλον. Είναι δυνατόν να αναγνωριστούν σε μια ανασκόπηση των προθέσεων ή των σχεδίων των ανθρώπων να ξεφύγουν από την επιρροή του προβλήματος ή μέσα από μια διερεύνηση των ελπίδων τους να ελευθερώσουν τη ζωή και τις σχέσεις τους από συγκεκριμένα προβλήματα.

*Παρόλο που ο Nathan δυσκολευόταν πολύ να αναγνωρίσει τη δική του επιρροή στη ζωή του προβλήματος, αναστατώθηκε από την ανακάλυψη της έκτασης της επιρροής του προβλήματος στη ζωή του. Στην πραγματικότητα ήταν τόσο αναστατωμένος που έδειξε φανερά αποφασισμένος να κάνει κάτι για το πρόβλημα που τον είχε στριμώξει στη γωνία.*

*Ανταποκρινόμενος, έκανα μερικές ερωτήσεις. «Φαίνεσαι σα να νιώθεις αποφασισμένος να κάνεις κάτι για αυτό». Ήταν αποφασισμένος. «Τι θα μπορούσες να κάνεις για να σώσεις τη ζωή σου;» Είχε ήδη μερικές ιδέες. «Από πού πήρες αυτές τις ιδέες;» «Αν έβλεπες τον εαυτό σου να δρα με βάση αυτές τις ιδέες, τι διαφορά θα προκαλούσε αυτό στο πώς νιώθεις για τον εαυτό σου;» Πολύ μεγάλη. «Αν έφτανες να νιώθεις έτσι, τι θα έβρισκες ευκολότερο να κάνεις στη ζωή σου;» Ο Nathan σκέφτηκε διάφορες δυνατότητες.*

*Καθώς ο Nathan ανταποκρινόταν σε αυτές τις ερωτήσεις, συνειδητοποίησε τη δυνατότητα μιας εναλλακτικής και πιο επιβεβαιωτικής περιγραφής του εαυτού του. Ο Nathan συνέχισε μέχρι τέλους κάνοντας βήματα για να βάλει αυτή την εναλλακτική περιγραφή σε κυκλοφορία.*

Παρότι αυτές οι μοναδικές εκβάσεις σχετίζονται με μία πρόβλεψη μελλοντικών γεγονότων, είναι επίσης άμεσες και μπορεί να οδηγήσουν στην αναγνώριση μοναδικών εκβάσεων στο πλαίσιο της ιστορίας. Η ύπαρξη τέτοιων προθέσεων και ελπίδων μπορεί να θεωρηθεί ότι αποτελεί μια παρούσα πράξη εναντίωσης στο πρόβλημα και μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μια διερεύνηση εκείνων των εμπειριών στην ιστορία του ατόμου που το πληροφορούν ότι τα πράγματα μπορεί να είναι διαφορετικά στο μέλλον. Ίσως αυτό είναι που «είδαν φευγαλέα» και που έχει κρατήσει τις ελπίδες τους ζωντανές.



## Μοναδικές εκβάσεις και φαντασία

Η φαντασία παίζει έναν πολύ σπουδαίο ρόλο στις πρακτικές εξωτερίκευσης του προβλήματος τόσο για τον θεραπευτή όσο και για εκείνους που αναζητούν θεραπεία. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη δημιουργία συνθηκών που διευκολύνουν την αναγνώριση μοναδικών εκβάσεων και για τη δημιουργία νοήματος σε σχέση με αυτές.

Είναι σημαντικό ο θεραπευτής να φαντάζεται τι θα μπορούσε πιθανόν να έχει σημασία για το άτομο που ζητά βοήθεια και να μην τυφλώνεται από τα δικά του κριτήρια για το τι θα είχε σημασία σχετικά με νέες εξελίξεις στη δική του ζωή και στις σχέσεις του. Για παράδειγμα, το να υποδεχτεί κάποιος έναν επισκέπτη στο σπίτι του μπορεί να μην είναι καθόλου σημαντικό για τον θεραπευτή όσον αφορά τη δική του ζωή, αλλά για μερικούς ανθρώπους αυτό είναι ένα κατόρθωμα πολύ μεγάλης σημασίας – ίσως ισοδύναμο με το να βαδίζει ο θεραπευτής σε τεντωμένο σκοινί. Όλα αυτά τα κατορθώματα μπορούν να θεωρούνται στην ουσία τους εντυπωσιακά. Δεν είναι ποτέ το μέγεθος ενός βήματος που κάνει το άτομο που μετράει, αλλά η κατεύθυνσή του.

Καθώς ο θεραπευτής αποκτά γνώση για τις συνηθισμένες και προβλεψίμες αντιδράσεις των ανθρώπων σε γεγονότα γύρω από το πρόβλημα, μπορεί να φανταστεί τι είδους αντίδραση θα μπορούσε να αποτελέσει μια μοναδική και απρόσμενη έκβαση. Αυτό ενισχύει τη δεκτικότητα του θεραπευτή στη «διαφορά που κάνει διαφορά» και τον βοηθάει, κατόπιν, να επιστρατεύει τη φαντασία των ανθρώπων που αναζητούν θεραπεία.

*Ο Bruce, ο οποίος διαγνώστηκε σχιζοφρενής πριν από περίπου οκτώ χρόνια, ήρθε με τους γονείς του, τον Richard και τη Mim. Η νεότερη αδερφή του Bruce, η Eileen, ήρθε επίσης στη συνάντηση. Η Mim και ο Richard ήταν ανήσυχτοι για την τροπή που είχε πάρει η ζωή του Bruce. Παρόλο που η κατάστασή του ήταν σταθερή, ήταν εντελώς αποσυρμένος. Σπάνια έβγαινε από την κρεβατοκάμαρά του και κρυβόταν από όλους τους επισκέπτες.*

*Στο τέλος της πρώτης συνεδρίας ο Bruce θεώρησε ότι ήταν έτοιμος να επεκτείνει τη δική του επιρροή. Σχεδίαζε να καλέσει τον συντονιστή μιας χαμηλών τόνων ομάδας κοινωνικοποίησης και να κανονίσει μια συνάντηση μαζί του. Στον Bruce είχε δοθεί ο τηλεφωνικός αριθμός αυτού του συντονιστή αρκετές φορές αλλά ποτέ δεν ένωσε ικανός να καταφέρει να κάνει αυτό το τηλεφώνημα. Δεν είχε απαντήσει σε κανένα τηλεφώνημα εδώ και πέντε χρόνια, πόσο μάλλον να κάνει ένα τηλεφώνημα. Ενέπληξα τον Bruce και τους γονείς του σε ένα διάλογο για το κατά πόσο ήταν έτοιμος να κάνει το τηλεφώνημα, και αναρωτήθηκα μεγαλόφωνα μήπως ίσως ήταν πιο σοφό να κάνει μερικά προκαταρκτικά βήματα που να τον βοηθήσουν να ετοι-*

μαστεί για αυτό το βήμα. Όμως ο Bruce ήταν σίγουρος ότι ήταν έτοιμος να κάνει το τηλεφώνημα.

Όταν η οικογένεια επέστρεψε για την επόμενη συνεδρία, ζήτησα από τα μέλη να με ενημερώσουν για τυχόν εξελίξεις. Προφανώς δεν υπήρχε καμία. Τα πράγματα ήταν «απλώς τα ίδια». Ήταν κάπου στο μέσον της συνεδρίας που θυμήθηκα την ξεκάθαρα πρόθεση του Bruce να τηλεφωνήσει στον συντονιστή της ομάδας κοινωνικοποίησης. Είχε κάνει την κλήση; «Ναι», είπε και μετά συνέχισε συζητώντας για κάτι άσχετο. Έριξα μια ματιά τριγύρω στο δωμάτιο. Όλοι έμοιαζαν απορροφημένοι με άλλα πράγματα –όλοι σε διαφορετικούς κόσμους. Ήταν κατανοητό ότι δεν περίμεναν τίποτε διαφορετικό να συμβεί.

«Μια στιγμή!», είπα, «Άκουσα αυτό που νομίζω ότι άκουσα;» «Τι;» είπε ο Bruce. «Ίσως η σχιζοφρένεια είναι μεταδοτική και ακούω πράγματα». Ο Bruce με πρόσεχε. «Τι;», είπε μπερδεμένος. «Λοιπόν, πριν, για λίγο νόμιζα ότι είπες πως έκανες εκείνο το τηλεφώνημα». «Δεν ακούω πράγματα, αυτό είπα», είπε ο Bruce καθησυχαστικά. «Τότε πες μου πάλι, μόνο που αυτή τη φορά πες μου το λίγο πιο δυνατά ώστε να καταλάβω καλά τα νέα!» Ο Bruce το έκανε αμέσως. Ζήτησα συγνώμη λέγοντας ότι δεν περίμενα πραγματικά αυτή την εξέλιξη και μετά ρώτησα τον Bruce αν θα τον πείραζε πολύ να μου πει τα νέα ακόμη μια φορά. Το έκανε και εγώ προσποιήθηκα πως πέφτω από την καρέκλα μου.

Ο Bruce διασκέδαζε. Τώρα όλοι πρόσεχαν τα σχετικά με τις εξελίξεις στη ζωή του Bruce. «Ποιος άλλος ήταν απροετοίμαστος για αυτά τα νέα;» «Αιφνιδιάστηκε κανείς άλλος;» Ο Richard συλληγοίστηκε πάνω σε αυτές τις ερωτήσεις, γύρισε προς την Mim και είπε: «Τώρα που το σκέφτομαι, είναι μάλλον εκπληκτικό, δεν είναι;» Η Mim αμέσως συντάχθηκε με το πνεύμα της ανακάλυψης και άρχισε να κάνει ερωτήσεις στον Bruce για τα γεγονότα που σχετίζονταν με αυτή την απρόσμενη συμπεριφορά. Για τα επόμενα τριάντα λεπτά, φλεγόμενοι από την περιέργεια, θέταμε όλοι ερωτήσεις στον Bruce και κάναμε υποθέσεις για τη σημασία αυτού του επειγύγματος. Κατέγραψα τις ερωτήσεις, τις απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις και τις υποθέσεις που έγιναν και έστειλα στην οικογένεια μια σύνοψη υπό τη μορφή επιστολής.

Στην επόμενη συνάντησή μας μετά ένα μήνα, πληροφορηθήκα σχεδόν αμέσως, στην αρχή της συνεδρίας, ότι ο Bruce είχε εκπλήξει την Mim σε δύο περιπτώσεις. Επειδή είχαμε μόνο μία ώρα για τη συνάντησή μας δεν καταφέραμε να διερευνήσουμε πλήρως τα περιστατικά που σχετίζονταν με τις δύο περιπτώσεις καθώς και την πλήρη σημασία τους. Στις επόμενες συναντήσεις όλοι μας υστερήσαμε σε σχέση με τον Bruce παρά τις μεγάλες προσπάθειες να συμβαδίσουμε με τις νέες εξελίξεις στη ζωή του.

## Η Αναθεώρηση της σχέσης των ανθρώπων με τα προβλήματα

Το πρόβλημα και οι επιπτώσεις του συνδέονται με σχέση εξάρτησης. Επομένως παίρνοντας το μισό αυτής της σχέσης, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το πρόβλημα, όσον αφορά την επιβίωσή του, εξαρτάται από τις επιπτώσεις του. Σε προηγούμενα άρθρα πρότεινα ότι αυτές οι επιπτώσεις συνιστούν το υποστηρικτικό σύστημα της ζωής του προβλήματος και ότι μπορούν να θεωρηθούν ως οι αναγκαίες προϋποθέσεις για την επιβίωση του προβλήματος. Η αναγνώριση μοναδικών εκβάσεων και η δημιουργία νέου νοήματος ως προς αυτές βοηθά τα άτομα να αναγνωρίσουν την αντίστασή τους στις επιπτώσεις ή τις απαιτήσεις του προβλήματος. Αν λάβουμε υπόψη μας τη σχέση εξάρτησης ανάμεσα στο πρόβλημα και τις επιπτώσεις του τότε, αν τα άτομα αρνηθούν να συνεργαστούν με τις απαιτήσεις του προβλήματος, τότε το υπονομεύουν. Αν αρνηθούν να υποταχθούν στις επιπτώσεις του προβλήματος, αυτό κάνει το πρόβλημα λιγότερο αποτελεσματικό.

Έτσι, κατά τη διαδικασία της δημιουργίας νέου νοήματος γύρω από μοναδικές εκβάσεις, τα άτομα αναθεωρούν τη σχέση τους με το πρόβλημα. Η περιγραφή αυτής της αναθεωρημένης σχέσης βρίσκεται σε αξιοσημείωτη αντίθεση με την περιγραφή της σχέσης ανάμεσα στο πρόβλημα και τα άτομα, που προήλθε από τη χαρτογράφηση της επιρροής του προβλήματος.

Η διερεύνηση νέων δυνατοτήτων της ζωής των ανθρώπων διευκολύνεται αν ενθαρρυνθούν να συνειδητοποιήσουν και να περιγράψουν πιο διεξοδικά αυτή την αλληλαγία στη σχέση τους με το πρόβλημα.

*Οι Harrison αναζήτησαν θεραπεία για το γιο τους Aaron, ηλικίας οκτώ ετών. Η συνήθειά του να έχει εκρήξεις θυμού ήταν ένα πιστικό πρόβλημα, όπως ήταν και η τάση του να περιφέρεται άσκοπα στη μέση της νύχτας. Όλοι ήταν πεπεισμένοι ότι γινόταν πιο ανεξέλεγκτος όσο μεγάλωνε.*

*Υπήρχαν επίσης και άλλα προβλήματα που τους απασχολούσαν. Αυτά περιλάμβαναν τις διατροφικές συνήθειες του Aaron, την έλλειψη συνεργασίας και την απείθαρχη συμπεριφορά του στο σχολείο. Η διατροφική συμπεριφορά του Aaron ήταν πραγματικά εντυπωσιακή. Σε κάθε ευκαιρία, θα έτρωγε ένα ολόκληρο βάζο με καφέ, θα κατανάλωνε ένα σωληνάριο οδοντόκρεμας ή θα έπινε ένα ολόκληρο μπουκάλι με σάητσα σόγιας μονοκοπανιά. Είχε σαμποτάρει μια πρόσφατη ψυχολογική αξιολόγηση τρώγοντας τα υλικά της εξέτασης.*

*Ο Aaron είχε ένα μακρύ ιστορικό μαθησιακών προβλημάτων και ήταν σε μια τάξη ειδικής αγωγής. Επιπρόσθετα, είχε διαγνωστεί ως υπερκινητικός σε μικρή ηλικία. Σε*

αντίθεση με τον Aaron, οι αδελφές του ήταν σχετικά φυσιολογικές νεαρές γυναίκες. Ακόμη και οι διατροφικές τους συνήθειες δεν ήταν έξω από το συνηθισμένο.

Όταν χαρτογραφήσαμε την επιρροή των μελών της οικογένειας στη ζωή του προβλήματος, η πιο πρόσφατη και δραματική μοναδική έκβαση που αναγνωρίστηκε είχε να κάνει με το ότι στη διάρκεια μιας έκρηξης θυμού του Aaron η κυρία Harrison «αποσυγχρονίστηκε» μάλιστα παρά συγχρονίστηκε μαζί του. Ενθαρρύνοντας τη δημιουργία νοήματος σε σχέση με αυτή τη μοναδική έκβαση, ρώτησα τι σήμαινε αυτό για τη σχέση της κυρίας Harrison με τις εκρήξεις. Αρνούμενη με αυτόν τον τρόπο να υποταχθεί στις επιπτώσεις του προβλήματος, άραγε συμβιβαζόταν, με τις απαιτήσεις του ή αντιστεκόταν σε αυτές; Ποια σχέση με το πρόβλημα την προσέληκε περισσότερο; Αυτή η σχέση μη-συνεργασίας με το πρόβλημα θα το ενίσχυε ή θα το αποδυνάμωνε; Τι άλλο θα μπορούσε να κάνει για να συμπαραταχθεί με αυτή τη νέα σχέση αντί με την παλιά; Μήπως τώρα ήταν η ίδια ο πιο δραστικός εταίρος σε αυτή τη νέα σχέση;

Στη διάρκεια λίγων συνεδριών η κυρία Harrison μεταμόρφωσε την σχέση της με το πρόβλημα. Τα άλλα μέλη της οικογένειας ακολούθησαν και σύντομα οι εκρήξεις θα στερούσαν ένα υποστηρικτικό-για-τη-ζωή-τους-σύστημα. Η συμπεριφορά του Aaron βελτιώθηκε σημαντικά, η μάθησή του επιταχύνθηκε δραματικά και η ικανότητά του να συγκεντρώνεται αυξήθηκε αξιοσημείωτα. Προς ευχαρίστησή μου, η κυρία Harrison έγινε «σύμβουλος» των άλλων γονιών που είχαν παιδιά στην τάξη του Aaron και τους βοήθησε να αναθεωρήσουν τις σχέσεις τους με τα διάφορα προβλήματα που τους απασχολούσαν.

## Ευθύνη

Ενώ οι πρακτικές οι σχετικές με την εξωτερίκευση των προβλημάτων, όπως περιγράφονται σε αυτό το άρθρο, βοηθούν τους ανθρώπους να διαχωρίσουν τους εαυτούς του και τις σχέσεις τους από τα προβλήματα, ωστόσο δεν αφαιρούν από τους ανθρώπους την ευθύνη που έχουν στο βαθμό που συμμετέχουν στην επιβίωση του προβλήματος. Στην πραγματικότητα, καθώς βοηθούν τα άτομα να γίνουν πιο ενήμερα όσον αφορά τη σχέση τους με το πρόβλημα και πιο ικανά να την περιγράψουν, τα διευκολύνουν να αναλάβουν την ευθύνη για αυτό, την οποία προηγουμένως δεν μπορούσαν να πάρουν.

Οι πρακτικές που συνδέονται με την εξωτερίκευση των προβλημάτων, επίσης: (α) ελευθερώνουν τα άτομα από κορεσμένες-από-το-πρόβλημα περιγραφές της ζωής

και των σχέσεων τους, (β) ενθαρρύνουν τη δημιουργία ή την αναβίωση εναλλακτικών και πιο επιβεβαιωτικών ιστοριών για τη ζωή και τις σχέσεις, και (γ) βοηθούν τα άτομα να ορίσουν και να αναπτύξουν μια νέα σχέση με το πρόβλημα.

Λειτουργώντας έτσι, οι πρακτικές αυτές καλλιεργούν μια καινούργια αίσθηση δρώ-ντος προσώπου και έτσι τα άτομα είναι ικανά να πάρουν την ευθύνη για τη διερεύ-νηση νέων επιλογών στη ζωή τους και την αναζήτηση νέων δυνατοτήτων. Στη δια-δικασία αυτή γίνονται μάρτυρες της αποκάλυψης μιας νέας ικανότητας να παρεμ-βαίνουν στον κόσμο τους.

## Το πολιτισμικό πλαίσιο

Ενθαρρύνοντας τους ανθρώπους να ξεχωρίσουν από τα προβλήματα τους, οι πρα-κτικές που περιγράφονται σε αυτό το άρθρο τους εμπλέκουν σε δραστηριότητες που τους βοηθούν να αμφισβητήσουν άληθες πρακτικές οι οποίες «αντικειμενοποιούν» ή «πραγματοποιούν» τους ίδιους και τα σώματά τους. Αυτές οι άληθες πρακτικές είναι πολι-τισμικές στην προέλευση. Μέσα στο πλαίσιο αυτών των πρακτικών, τα άτομα κα-τασκευάζονται ως αντικείμενα και ενθαρρύνονται να σχετίζονται με τον εαυτό τους, με τα σώματά τους και με τα άληθα άτομα, ως αντικείμενα. Αυτό είναι μια διαδικασία καταστολής και τυποποίησης των ανθρώπων. Στις δυτικές κοινωνίες, αυτές οι πρα-κτικές της αντικειμενοποίησης είναι πολύ διάχυτες.

Οι πρακτικές που συνδέονται με την εξωτερίκευση των προβλημάτων μπορεί να θε-ωρηθούν ως αντι-πρακτικές που εμπλέκουν τα πρόσωπα στην «απο-αντικειμενο-ποίηση» των εαυτών τους, των σωμάτων τους και των σχέσεών τους. Οι αντι-πρα-κτικές αυτές αρέσουν πάντα. Τα άτομα τις αγκαλιάζουν με ενθουσιασμό και τις βρί-σκουν πολύ απελευθερωτικές. Στις «συνεδρίες παρακολούθησης» (follow up), όταν συζητείται η εμπειρία τους από την εξωτερίκευση του προβλήματος, πολλοί scho-λιάζουν ότι είχε νόημα για αυτούς από την πρώτη στιγμή και τους έκανε να νιώσουν ελεύθεροι να δράσουν ανεξάρτητα από το πρόβλημα.

Ο Michel Foucault, ένας Γάλλος διανοούμενος, ο οποίος θεωρούσε τον εαυτό του έναν «ιστορικό των συστημάτων της σκέψης», έχει ιχνηλατήσει την ιστορία αυτών των πολιτισμικών πρακτικών της αντικειμενοποίησης των προσώπων με σκοπό την «υποταγή» (Foucault 1965, 1973, 1979). Σύμφωνα με τον Foucault, στην πρόσφατη ιστορία, η δυτική κοινωνία βασίζεται όλο και πιο πολύ στις πρακτικές της αντικειμε-νοποίησης των ανθρώπων και των σωμάτων τους, ώστε να βελτιώσει και να επε-κτείνει τον κοινωνικό έλεγχο.

Η σύγχρονη ιστορία της αντικειμενοποίησης των ατόμων και των σωμάτων των ατόμων, συμπίπτει με την εξάπλωση αυτών που θα μπορούσαν να περιγραφούν ως «δαιρετικές πρακτικές» (Foucault, 1965) και πρακτικές της «επιστημονικής ταξινόμησης» (Foucault, 1973). Ο Foucault ερεύνει την ιστορία αυτών των δαιρετικών πρακτικών, οι οποίες εμφανίστηκαν πρώτα σε μεγάλη κλίμακα τον 17ο αιώνα αναγγελλόμενες από το άνοιγμα του Γενικού Νοσοκομείου στο Παρίσι το 1656. Αυτές οι πρακτικές διευκόλυναν τον αποκλεισμό ατόμων και ομάδων καθώς και την αντικειμενοποίηση αυτών των προσώπων μέσα από την απόδοση προσωπικής και κοινωνικής ταυτότητας. Κάτω από τις πρακτικές της επιστημονικής ταξινόμησης, το σώμα έφτασε να κατασκευάζεται σαν ένα πράγμα.

Αυτές οι πρακτικές ήταν καθοριστικές για την ταυτότητα των ατόμων. Ο προσδιορισμός της προσωπικότητας που εισήγαγαν ήταν έντονα ατομικός –ένος προσδιορισμός για «εξατομίκευση» και «αυτοπειθαρχία». Ο Foucault δεν είναι μόνος στις παρατηρήσεις του για την αυξανόμενη έμφαση στον ατομικό προσδιορισμό της προσωπικότητας στην πρόσφατη ιστορία του Δυτικού πολιτισμού. Για παράδειγμα, ο Geertz (1976) υπογραμμίζει μια παρόμοια αντίληψη:

*Η Δυτική αντίληψη του ατόμου ως ενός οριοθετημένου, μοναδικού γνωστικού σύμπαντος, ενός δυναμικού κέντρου επίγνωσης, συναισθήματος, κρίσης και δράσης, οργανωμένου σε ένα διακριτό όλην είναι, όσο αδιαμφισβήτητη και αν μας φαίνεται, μια μάλλον παράξενη ιδέα μέσα στο σύμπλεγμα των πολιτισμών του κόσμου (σελ. 225).*

Ο Foucault υποστηρίζει ότι αυτή η εξέλιξη είναι αφεχώριστα συνδεδεμένη και ουσιώδης για την άσκηση της εξουσίας στο σύγχρονο κράτος, στη διακυβέρνηση των ανθρώπων και των σωμάτων των ανθρώπων, στην «υποταγή» των ατόμων και στη μετατροπή τους σε «πειθήνια σώματα». Ο Rabinow (1984), συνοψίζοντας τη θέση του Foucault, γράφει:

*Η δύναμη του κράτους να παράγει έναν αυξανόμενα πληρύτερο ιστό ελέγχου, συνδέεται και εξαρτάται από την ικανότητά της να παράγει έναν πληρύτερο προσδιορισμό της ατομικότητας (σελ.22).*

Έτσι, ανασκοπώντας τις πολιτισμικές πρακτικές που συγκροτούν τα άτομα και τα σώματά τους ως αντικείμενα, φτάνουμε στην εξέταση της λειτουργίας μιας ιδιαίτερα σύγχρονης μορφής εξουσίας. Πιστεύω ότι *μια ανασκόπηση της εξουσίας αυτού του είδους είναι πολύ χρήσιμη για τη θεώρηση του ευρύτερου πλαισίου των εμπειριών υποταγής των ανθρώπων. Μια τέτοια ανασκόπηση μπορεί επίσης να είναι διδακτική σχετικά με τη δημιουργία «θεραπειών» που χρησιμοποιούν «αντι-πρακτικές». Μέσα από την παροχή μια τέτοιας ανασκόπησης, θα συζητήσω την ανάληψη του Foucault (1979) για το Πανοπτικόν (Panopticon) του Jeremy Bentham.*

## Το Πανοπτικόν

### Δομή

Το Πανοπτικόν ήταν μια αρχιτεκτονική φόρμα που αναπτύχθηκε από τον Jeremy Bentham τον 18ο αιώνα. Ο Bentham πρότεινε αυτή την αρχιτεκτονική φόρμα ως ένα «ιδανικό» μοντέλο για την οργάνωση ή την τακτοποίηση των ανθρώπων στο χώρο, με τρόπο που θα τους «μετέτρεπε» αποτελεσματικά σε «πειθήνια» σώματα τα οποία θα μπορούσαν να μεταμορφωθούν και να χρησιμοποιηθούν πιο εύκολα. Το θεωρούσε ιδανικό στο ότι θα μεγιστοποιούσε την αποτελεσματικότητα των ανθρώπων, ενώ ταυτόχρονα θα ελαχιστοποιούσε τις προσπάθειες που απαιτούνται για να επιτηρηθούν. Επομένως, το Πανοπτικόν επινοήθηκε ως ένα μοντέλο για μια πολύ οικονομική μορφή εξουσίας.

Η τεχνολογία της εξουσίας γύρω από την οποία προτάθηκε το Πανοπτικόν δεν ήταν εντελώς καινούργια. Μάλιστα δανείστηκε και εκλήπτηκε αυτές τις τεχνικές ελέγχου που είχαν αναπτυχθεί στο τοπικό επίπεδο: στα στρατόπεδα, στα μοναστήρια, στα σχολεία κ.λπ. Ως αρχιτεκτονική μορφή, το Πανοπτικόν χαρακτηριζόταν από ένα κυκλικό κτήριο με ένα προαύλιο στο κέντρο του ή από μια σειρά κτηρίων τοποθετημένων γύρω από ένα προαύλιο. Το κτήριο μπορούσε να είχε διάφορα επίπεδα, με κάθε επίπεδο στο μέγεθος ενός μόνο δωματίου. Κάθε επίπεδο χωριζόταν σε μικρούς χώρους, καθένας από τους οποίους είχε πίσω παράθυρο που άφηνε να μπει μέσα το φυσικό φως και ένα μεγάλο άνοιγμα προς τα εμπρός που έβλεπε στην αυλή. Δεν υπήρχαν παράθυρα στο πλάι ανάμεσα στα διάφορα δωμάτια και επομένως οι κάτοικοι αυτών των δωματίων δεν μπορούσαν να έχουν άμεση επαφή μεταξύ τους. Αυτοί οι χώροι θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως «κελία», «εργαστήρια» κ.λπ., ανάλογα με τη φύση και το σκοπό του οργανισμού.

### Το βλῆμμα

Καθένας από αυτούς τους ατομικούς χώρους έβλεπε προς έναν πύργο επιτήρησης που βρισκόταν στο κέντρο του προαυλίου. Αυτός ο πύργος στέγασε τους φρουρούς και τα επίπεδά του αντιστοιχούσαν ακριβώς στα επίπεδα του κυκλικού κτηρίου. Από αυτόν τον πύργο οι φρουροί του οργανισμού μπορούσαν να έχουν μια αδιάκοπη θέα όλων των δραστηριοτήτων που συνέβαιναν στους ατομικούς χώρους. Η θέα του φρουρού διευκολυνόταν από το φωτισμό στην πίσω πλευρά κάθε χώρου, με τις δραστηριότητες των ανθρώπων στους χώρους να διαγράφονται έντονα. Τίποτε δεν θα μπορούσε να ξεφύγει από τον εξονυχιστικό έλεγχο. Τα άτομα στους χώρους αυτούς προορίζονταν να είναι αντικείμενα συνεχούς επιτήρησης. Αυτοί οι χώροι ήταν:

*... μικρά θέατρα στα οποία ο κάθε ηθοποιός είναι μόνος, τέλεια εξατομικευμένος και συνεχώς ορατός (Foucault 1979, σελ.200).*

Όμως ενώ τα άτομα σε αυτούς τους χώρους ήταν πάντα ορατά στους φρουρούς του πύργου, οι φρουροί δεν ήταν ποτέ ορατοί στα άτομα στους ατομικούς χώρους. Ο πύργος ήταν σχεδιασμένος με τέτοιον τρόπο, ώστε μέσα από μια προσεκτική διαμόρφωση παραθύρων και θυρών, αυτοί που βρίσκονταν στους ατομικούς χώρους να μη μπορούν να δουν μέσα στον πύργο.

Οι άνθρωποι μέσα στους χώρους δεν μπορούσαν ποτέ να διακρίνουν εάν επιτηρούνταν κάποια συγκεκριμένη στιγμή. Δεν είχαν άλλη επιλογή από το να θεωρήσουν ότι μπορούσαν να είναι το αντικείμενο του βλέμματος ενός φρουρού σε οποιαδήποτε στιγμή. Επομένως, βίωναν τους εαυτούς τους ως τα αντικείμενα ενός εσαεί παρόντος βλέμματος. Η επίπτωση αυτού του μηχανισμού εξουσίας ήταν να «κάνει» τα άτομα να δρουν σε να βρίσκονταν πάντα υπό επιτήρηση.

Αυτό επρόκειτο να είναι ένα πολύ αποτελεσματικό σύστημα επιτήρησης και μάλιστα πολύ οικονομικό αφού για τη λειτουργία του απαιτούνταν σχετικά λίγοι φρουροί μετακινούμενοι από το ένα παράθυρο επιτήρησης στο άλλο.

Είναι το γεγονός ότι συνέχεια το βλέπουν, ότι μπορεί πάντα να το βλέπουν, που διατηρεί το πειθαρχημένο άτομο στην υποταγή του (Foucault 1979, σελ.187).

## Η αξιολόγηση και η ρύθμιση της ζωής

Η τακτοποίηση των ατόμων στο χώρο που καθορίστηκε από το Πανοπτικόν, διευκόλυνε τις συνθήκες κάτω από τις οποίες τα άτομα θα μπορούσαν, σύμφωνα με τις νόρμες που αναπτύχθηκαν από τον οργανισμό, να ταξινομηθούν, να διακριθούν, να μετρηθούν, να συγκριθούν, να διαφοροποιηθούν και να κριθούν. Αυτό έκανε δυνατό τα άτομα να μπορούν να θεωρούνται ατομικές περιπτώσεις. Επιπλέον, αυτός ο χωρικός διακανονισμός των ατόμων δημιουργούσε ιδανικές συνθήκες για την εκπαίδευση και τη ρύθμιση των ανθρώπων σύμφωνα με αυτές τις νόρμες.

Επομένως, το εσαεί παρόν βλέμμα που βίωναν τα άτομα που κατοικούσαν στα ατομικά δωμάτια ήταν ουσιαστικά ένα «νορμοποιητικό βλέμμα». Βίωναν τον εαυτό τους ως συνεχώς αξιολογούμενο σύμφωνα με τους κανόνες και τις νόρμες που καθορίστηκαν από τον οργανισμό. Αυτό το νορμοποιητικό βλέμμα τα υπέβαλλε σε ένα «σύνολο μικρών τιμωριών σε σχέση με το χρόνο, τη δραστηριότητα, τη συμπεριφορά, την ομιλία, το σώμα, τη σεξουαλικότητα (1979, σελ.178).

Η χαρτογράφηση της ζωής που έγινε επιβλητική με την επιβολή του αρχείου διευκόλυνε τις πρακτικές της νορμοποίησης και εξατομίκευσης των ανθρώπων. Με αυτόν



τον τρόπο κατέστη δυνατή «η παγίδευση και η ρύθμιση μέσω της γραφής» των ατόμων, η συλλογή στατιστικών στοιχείων και ο καθορισμός των νορμών, δηλαδή η παραγωγή εξατομικευμένων και καθολικών γνώσεων για τα άτομα. Σύμφωνα με τον Foucault, η περιγραφή των προσώπων, η «μετατροπή της αληθινής ζωής σε γραπτό κείμενο» έγινε ένας σημαντικός μηχανισμός σε αυτή τη νέα μορφή κοινωνικού ελέγχου.

*Όπως κάποτε οι θρησκείες απαιτούσαν τη θυσία των σωμάτων, τώρα η γνώση μας ζητά να πειραματιστούμε με τους εαυτούς μας, μας καλεί για τη θυσία του υποκειμένου της γνώσης (1984, σελ.96).*

Καθώς διευκόλυνε την καταχώρηση, την «αντικειμενοποίηση και την υποκειμενοποίηση» των προσώπων στη διαδικασία της «τυποποίησης του ατόμου», το αρχείο αποτέλεσε ουσιαστικό εργαλείο για την «τυποποίηση του ατόμου».

### Η νορμοποιητική κρίση

Το Πανοπτικόν ήταν ένα μοντέλο για την πλήρη και επιτυχή υποταγή των ατόμων. Όχι μόνο κάθε άτομο ένωθε να βρίσκεται κάτω από συνεχή επιτήρηση όλης τις ώρες σε σχέση με τους κανόνες και τις νόρμες του οργανισμού, αλλά επίσης κάθε άτομο ήταν απομονωμένο μέσα στην εμπειρία της επιτήρησής του, μέσα στην υποταγή του στη «νορμοποιητική κρίση». Αφού δεν ήταν δυνατόν να έχουν άμεση επαφή μεταξύ τους μέσα στους ατομικούς χώρους, δεν ήταν δυνατόν να συγκρίνουν τις εμπειρίες τους, να δημιουργήσουν εναλλακτικές γνώσεις και να καθιερώσουν συμμαχίες που θα τους επέτρεπαν να αντιδράσουν προς αυτή την υποταγή. Μέσα σε αυτό το αυστηρά ιεραρχικό σύστημα επιτήρησης, μέσα σε αυτή την «ατομικοποιητική πυραμίδα», ο αγώνας και η αντίσταση που συνήθως συνοδεύουν την «πολιηλαπλότητα» δεν μπορούσαν να λειτουργήσουν. Επομένως, η αντι-εξουσία εξουδετερωνόταν αποτελεσματικά.

Το Πανοπτικόν παρέχει ένα μοντέλο για ένα ιδιαίτερα σύγχρονο σύστημα εξουσίας που βασίζεται στην τεχνική της «νορμοποιητικής κρίσης». Δεν παρέχει ένα σύστημα κοινωνικού ελέγχου όπου τα άτομα κρίνονται σύμφωνα με την αξία τους ή την ηθική τους, ένα σύστημα όπου οι συνέπειες καθορίζονται σύμφωνα με το πόσο κάποιος έχει «σφάλει». Αντίθετα παρέχει ένα σύστημα κοινωνικού ελέγχου στο οποίο τα άτομα κρίνονται σύμφωνα με συγκεκριμένα πρότυπα ή χαρακτηριστικά για την επίδοσή τους. Η λεπτομερής εξέταση αντικαθιστά την ηθική κρίση. Οι συνέπειες καθορίζονται σύμφωνα με το επίπεδο επίδοσης του ατόμου. Εδώ, δεν αποτελεί παράβαση το να «κάνεις λάθος» αλλά είναι παράβαση «το να μη φθάσεις στο απαιτούμενο επίπεδο επίδοσης ή να αποτύχεις σε κάποιο καθήκον». Όλες οι παρεκκλίσεις από τη νόρμα και τον κανόνα είναι τιμωρητές.

## Αυτο-υποταγή

Το σύγχρονο σύστημα εξουσίας όχι μόνο κάνει τα άτομα και τα σώματά τους αντικείμενα, αλλά επίσης τα επιστρατεύει σε έναν ενεργητικό ρόλο στη δική τους υποταγή –στο να συμμετέχουν ενεργητικά σε διαδικασίες που διαμορφώνουν τη ζωή τους σύμφωνα με τις νόρμες και τους ορισμούς του οργανισμού.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, μη γνωρίζοντας ποτέ το πότε ήταν αντικείμενα επιτήρησης, οι άνθρωποι μπορούσαν να νιώθουν ασφαλείς ως υπάρξεις μόνο αν θεωρούσαν ότι είναι αντικείμενα συνεχούς επιτήρησης. Κάτω από αυτές τις συνθήκες βρισκόνταν σε συνεχή επαγρύπνηση ως προς τη συμπεριφορά τους, αξιολογώντας όλες τις πράξεις και στάσεις τους σε σύγκριση με τις νόρμες που είχαν καθοριστεί από το συγκεκριμένο οργανισμό. Και όταν εντόπιζαν οποιοσδήποτε ανωμαλίες ή παρεκκλίσεις στη συμπεριφορά τους, τότε έτειναν να σχετίζονται με το ίδιο τους το σώμα ως αντικείμενο –ώστε να εμπλέκονται σε πειθαρχικές και διορθωτικές λειτουργίες για να γίνει πειθήνιο το σώμα τους. Επομένως, γίνανε οι ίδιοι φρουροί του εαυτού τους. Αστυνόμειναν τις ίδιες τους τις κινήσεις. Και έγιναν τα αντικείμενα της δικής τους λεπτομερούς επιτήρησης.

*Αυτός που υπόκειται σε ένα πεδίο θέασης και που το γνωρίζει, αναλαμβάνει την ευθύνη για τους περιορισμούς της εξουσίας. Τους αναλαμβάνει αυθόρμητα. Εγγράφει τον εαυτό του στη σχέση εξουσίας στην οποία παίζει ταυτόχρονα και τους δυο ρόλους –γίνεται η αρχή της δικής του υποταγής (1979, σελ.202).*

## Μια θετική μορφή εξουσίας

Ο Foucault υποστηρίζει ότι το Πανοπτικόν παρέχει ένα πρότυπο εξουσίας που έχει θετικό χαρακτήρα στις επιπτώσεις του, παρά αρνητικό. Όταν συζητά το θετικό χαρακτήρα της εξουσίας, ο Foucault δεν κάνει αναφορά στο «θετικό» με τη συνηθισμένη έννοια, δηλαδή σε κάτι που είναι επιθυμητό ή ωφέλιμο. Αναφέρεται μάλλον σε ένα είδος εξουσίας που είναι θετικό με την έννοια ότι συγκροτεί ή διαμορφώνει τις ζωές των ανθρώπων.

Αυτή η έννοια μιας εξουσίας που είναι θετική ως προς τις επιπτώσεις της έρχεται σε άμεση αντίθεση με τις κοινές αντιλήψεις για την εξουσία. Αυτές οι αντιλήψεις προτείνουν ότι η εξουσία είναι καταπιεστική στη λειτουργία της και στα αποτελέσματά της, ότι κατ' αρχήν ακυρώνει, περιορίζει, αρνείται και περικλείει –ότι δηλαδή έχει αρνητική ισχύ και χαρακτήρα.

Ο Foucault επιχειρηματολογεί ότι στις Δυτικές κοινωνίες δε βιώνουμε τις συνέπειες μιας κατ' εξοχήν αρνητικής ή καταπιεστικής εξουσίας αλλά βιώνουμε τις συνέπειες

μιας θετικής δύναμης, που συγκροτεί τη ζωή των ατόμων. Μέσα από αυτή τη δύναμη, τα άτομα υποβάλλονται σε νορμοποιητικές «αλήθειες», οι οποίες διαμορφώνουν τις ζωές και τις σχέσεις τους. Στη συνέχεια, αυτές οι «αλήθειες» κατασκευάζονται ή παράγονται κατά την άσκηση της εξουσίας:

*Πρέπει να σταματήσουμε μια για πάντα να περιγράφουμε τις συνέπειες της εξουσίας με αρνητικούς όρους: «αποκλείει», «καταπιέζει», «λογοκρίνει», «αφαιρεί», «καλύπτει», «αποκρύπτει». Στην πραγματικότητα, η εξουσία παράγει. Παράγει πραγματικότητα, παράγει πεδία αντικειμένων και τελετουργίες αλήθειας. Το άτομο και η γνώση που μπορεί να αποκτηθεί από αυτό ανήκουν σε αυτή την παραγωγή (1979, σελ. 194).*

Όταν συζητά για «αλήθειες», ο Foucault δεν αναφέρεται στην άποψη ότι υπάρχουν αντικειμενικοί ή εσωτερικοί παράγοντες ως προς τη φύση των ανθρώπων, αλλά σε κατασκευασμένες ιδέες που έχει συμφωνηθεί ότι έχουν ένα κύρος αλήθειας. Αυτές οι «αλήθειες» είναι «νορμοποιητικές», με την έννοια ότι κατασκευάζουν νόρμες γύρω από τις οποίες τα άτομα ωθούνται να διαμορφώσουν ή να συγκροτήσουν τη ζωή τους. Επομένως, αυτές είναι «αλήθειες» που πραγματικά καθορίζουν τις ζωές των ανθρώπων.

### Η υπέρτατη εξουσία απέναντι στη σύγχρονη εξουσία

Ο Foucault αντιπαραθέτει επίσης αυτή τη σύγχρονη μορφή εξουσίας που διαμόρφωσε την ανάπτυξη του Πανοπτικού σε μια παλαιότερη μορφή εξουσίας που είναι η «υπέρτατη εξουσία». Η αποτελεσματικότητα αυτής της προηγούμενης μορφής εξουσίας εξαρτιόταν σε πολύ μεγάλο βαθμό από το πόσο πολύ ο υπέρτατος άρχων μπορούσε να είναι ορατός στον πληθυσμό. Οι άνθρωποι βίωναν κυρίως τη εξουσία του κράτους μέσα από τη θέαση του άρχοντα. Χρησιμοποιούνταν διάφοροι μηχανισμοί για να στραφούν «τα φώτα της δημοσιότητας» στον υπέρτατο άρχοντα και για να επιβληθεί η εξουσία του κράτους πάνω στο λαό, κανείς από τους οποίους δεν είχε το χαρακτήρα τελετής ή θεάματος. Με τον τρόπο αυτό, η εξουσία ήταν πιο ισχυρή στο σημείο προέλευσής της.

Υπό τον υπέρτατο άρχοντα, τα αντικείμενα της εξουσίας ήταν αόρατα. Αυτοί που βίωναν πιο σφοδρά αυτή την εξουσία ήταν εκείνοι που ήταν κλειδωμένοι σε υπόγεια και αθέατοι. Η ικανότητα να εξαφανίζεται ήταν ένα μέτρο της αποτελεσματικότητας αυτής της μορφής εξουσίας. Η υπέρτατη εξουσία αποδείχθηκε ότι ήταν μια πολύ ακριβή και σχετικά αναποτελεσματική μορφή κοινωνικού ελέγχου.

Σε αντίθεση με αυτή, η επιτυχία του μηχανισμού εξουσίας που παριστά το Πανοπτικόν εξαρτάται κυρίως από το να είναι η πηγή της εξουσίας αόρατη στα αντικείμενά

της. Και σε αυτή τη μορφή εξουσίας, είναι τα αντικείμενα που βρίσκουν τον εαυτό τους κάτω από «τα φώτα της δημοσιότητας». Η αποτελεσματικότητά της μετριέται στο βαθμό που τα αντικείμενά της γίνονται ορατά στο διηνεκές. Επομένως, αυτή η μορφή εξουσίας είναι πιο ισχυρή, όχι στο σημείο από όπου προέρχεται αλλήλ στο σημείο εφαρμογής της. Αυτό αποτελεί μια πολύ οικονομική και αποτελεσματική μορφή κοινωνικού ελέγχου.

*Με λίγα λόγια, να υποκαταστήσει μια εξουσία που φανερώνεται στη λαμπρότητα αυτών που την εξασκούν, με μια εξουσία που αντικειμενοποιεί ύπουλα αυτούς πάνω στους οποίους εξασκείται· να δημιουργήσει ένα σώμα γνώσης για αυτά τα άτομα, αντί να αναπτύξει τα επιδεικτικά σημάδια μιας κυριαρχίας (1979, σελ.220).*

Τα Πανοπτικόν είναι επίσης ένα μοντέλο για ένα μηχανισμό εξουσίας που αυτοσυντηρείται και είναι σε υψηλό βαθμό αυτόνομος ως προς τη λειτουργία του. Οι φρουροί του Πανοπτικού είναι οι ίδιοι αντικείμενα αυτής της εξουσίας. Μεταξύ των πολλών επισκεπτών του πύργου, δεν είναι δυνατόν οι φρουροί να διαπιστώσουν ποιοι είναι πραγματικά οι επιβλέποντες. Επομένως, βιώνουν ότι υπόκεινται σε συνεχή αξιολόγηση από πρόσωπα που δεν είναι ορατά σε αυτούς και οι ίδιοι επίσης ωθούνται να λειτουργούν ως προς τον εαυτό τους σύμφωνα με τις ειδικές για τη διαγωγή νόρμες. Επομένως, το Πανοπτικόν παρέχει ένα μηχανισμό στον οποίο όλα τα πρόσωπα είναι ταυτόχρονα αντικείμενα και εργαλεία ή οχήματα εξουσίας<sup>8</sup>.

*Αυτή πράγματι είναι η διαβολική πλευρά της ιδέας και όλων των εφαρμογών της. Εδώ δεν έχει κανείς μια εξουσία η οποία είναι συνοδικά στα χέρια ενός ανθρώπου, ο οποίος μπορεί να την εξασκεί μόνος και ολοκληρωτικά πάνω στους άλλους. Είναι μια μηχανή όπου είναι όλοι παγιδευμένοι, και εκείνοι που εξασκούν την εξουσία και εκείνοι πάνω στους οποίους εξασκείται (1980, σελ. 156).*

## Συζήτηση

Το Πανοπτικόν ως αρχιτεκτονική φόρμα ποτέ δεν έγινε τόσο δημοφιλές όσο ήλπιζε ο Bentham. Η εφαρμογή του υπήρξε περιορισμένη, κυρίως σε νοσοκομεία και φυλακές. Και δεν πέτυχε να είναι τόσο ιδανικά αποτελεσματικό στην υποταγή των ανθρώπων, όπως είχε προταθεί.

Όμως, σύμφωνα με τον Foucault, η ιδέα ότι ήταν δυνατό και επιθυμητό να επιτευχθεί κοινωνικός έλεγχος μέσα από την ανώνυμη και αυτόματη άσκηση της εξουσίας,

8. Αυτό δε σημαίνει ότι προτείνεται ότι όλοι ήταν ισότιμοι ως προς την εμπειρία των επιπτώσεων της εξουσίας.

επιβίωσε και υιοθετήθηκε. Η πραγματική τεχνολογία της εξουσίας για την αντικειμενοποίηση των ανθρώπων και των σωμάτων τους, όπως προτάθηκε στο Πανοπτικόν, εφαρμόστηκε παγκόσμια στην υπηρεσία της οικονομίας.

*Η διαχείριση της συσσώρευσης των ανθρώπων ήταν αναγκαία για τη συσσώρευση του κεφαλαίου, για την οικονομική άνθηση στη δύση (1979, σελ. 168).*

Αυτή η τεχνολογία έκανε δυνατή την άνοδο του καπιταλισμού, όπως και την άνοδο των ανθρωπιστικών επιστημών.

*...οι επιστήμες χαρακτηρίζουν, ταξινομούν, εξειδικεύουν, κατανέμουν σύμφωνα με κλίμακες, σύμφωνα με μια νόρμα, κατατάσσουν ιεραρχικά τα άτομα στις μεταξύ τους σχέσεις και, αν χρειάζεται, αποκλείουν και ακυρώνουν.*

Ο Foucault τονίζει ότι έχουμε μπει «στην εποχή του ατέρμονου ελέγχου και της καταναγκαστικής αντικειμενοποίησης». Ότι τώρα έχουμε μια κοινωνία νορμοποίησης στην οποία η αξιολόγηση έχει αντικαταστήσει τα βασανιστήρια και η δικαιοσύνη έχει διηθηθεί με θέματα κοινωνικού ελέγχου· ελέγχου των σωμάτων, των ομάδων και της γνώσης.

Αυτή είναι μια μορφή εξουσίας που βρίσκεται στη «βάση» του νόμου, μια εξουσία που έχει διεισδύσει στις διαδικασίες της δικαιοσύνης. Ο Foucault αναφέρεται στην έννοια του νορμοποίησης του νόμου –«αναφορά σε στατιστικές μετρήσεις και κρίσεις για το τι είναι φυσιολογικό αντί για το τι είναι σωστό και λιάθος», «απομόνωση των ανωμαλιών και ομαλοποίηση των ανωμαλιών μέσα από διορθωτικά μέτρα».

## Συμπέρασμα

Αυτό το άρθρο περιγράφει μερικές πρακτικές που συνδέονται με την εξωτερίκευση των προβλημάτων. Αυτές οι πρακτικές έχουν χρησιμοποιηθεί από πολλούς άλλους θεραπευτές και εφαρμόστηκαν δημιουργικά σε ένα ευρύ φάσμα αναφερόμενων προβλημάτων σε μια ποικιλία πλαισίων (π.χ. Durrant, 1985, 1989· Epston, 1989).

Υποστήριξα την άποψη να θεωρούνται οι πρακτικές εξωτερίκευσης αντι-πρακτικές ως προς τις πολιτισμικές πρακτικές που αντικειμενοποιούν τα άτομα και τα σώματά τους. Αυτές οι αντι-πρακτικές ανοίγουν χώρο στα άτομα να ανα-συγγράψουν ή να συγκροτήσουν τον εαυτό τους, ο ένας τον άλλο και τις σχέσεις τους σύμφωνα με εναλλακτικές ιστορίες ή γνώσεις. Ως τέτοιες, πιστεύω ότι αυτές οι πρακτικές παρέχουν μια βάση για να πραγματοποιήσουμε την πρόταση του Foucault για δέσμευση σε δράση για να:

*...μας απελευθερώσουμε τόσο από το κράτος όσο και από το είδος της εξωτερίκευσης η οποία συνδέεται με το κράτος. Πρέπει να προωθήσουμε νέα εί-*

δη υποκειμενικότητας μέσα από την άρνηση αυτού του είδους της εξατομικεύσης η οποία έχει επιβληθεί πάνω μας επί πολλούς αιώνες (1982, σελ.216).

Ο στόχος αυτού του άρθρου δε μου έχει επιτρέψει να περιγράψω όλες τις πρακτικές εξωτερίκευσης των προβλημάτων ή όλες τις συνέπειες της ανάλυσης του Foucault για τη εξουσία / γνώση. Περαιτέρω συζήτηση αυτών των πρακτικών και των συνεπειών της ανάλυσης του Foucault είναι διαθέσιμη σε άλλες δημοσιεύσεις (π.χ. White, 1989· Tomm, 1989).

Περιγράφοντας συγκεκριμένες πρακτικές που έχουν βιωθεί ως βοηθητικές από ανθρώπους που ζήτησαν θεραπεία για τα προβλήματά τους, δεν προτείνω να προσφεύγουμε σε αυτές τις πρακτικές για όλους τους ανθρώπους, σε όλες τις συνθήκες και όλες τις φορές. Για παράδειγμα, υπάρχουν εκείνοι που ζητούν θεραπεία σε σχέση με διάφορες κρίσεις και των οποίων η ζωή και οι σχέσεις δεν καθιλώνονται από ιστορίες που κυριαρχούνται από προβλήματα. Υπό αυτές τις συνθήκες, μπορεί να είναι πιο κατάλληλο για τον θεραπευτή να βοηθήσει τους ανθρώπους αυτούς να αντιμετωπίσουν τις διάφορες πτυχές της εμπειρίας της κρίσης και να αναθεωρήσουν τους τρόπους με τους οποίους την αντιμετώπισαν.

Υπάρχουν επίσης άνθρωποι οι οποίοι αναζητούν θεραπεία, αλλά οι περιγραφές της ζωής τους δεν είναι κορεσμένες από το πρόβλημα και οι ίδιοι τις θεωρούν μάλλον φυσιολογικές. Κάτω από αυτές τις συνθήκες θα μπορούσε να είναι πιο κατάλληλο για τον θεραπευτή να τους ενθαρρύνει να εντοπίσουν «λαμπρά γεγονότα» της ζωής τους, συμπεριλαμβανομένων αυτών που σχετίζονται με διάφορα σημεία καμψής και να προσκαλέσει δημιουργία νοήματος σε σχέση με αυτά. Αυτό θα είχε ως αποτέλεσμα να καθιερωθούν τέτοια λαμπρά «γεγονότα» ως πλέον σημαντικά και θα μπορούσε να βοηθήσει τα άτομα να κάνουν την αφήγηση της ζωής τους πιο μοναδική.

Υπάρχουν, επίσης, τα άτομα που προσπαθούν να θέσουν τη ζωή τους σε προτιμώμενες ιστορίες και να ενστερνιστούν τις δικές τους γνώσεις αλλά που δυσκολεύονται να το κάνουν εξαιτίας των κυρίαρχων και ακυρωτικών ιστοριών ή γνώσεων που έχουν άλλοι για αυτούς και τις σχέσεις τους. Σε αυτές τις συνθήκες, θα μπορούσε να είναι πιο κατάλληλο για τον θεραπευτή να ενθαρρύνει την αφήγηση και την πλήρη εκτίμηση της ιστορίας της προσπάθειας των ανθρώπων και να διερευνήσει μαζί τους τις δυνατότητες για την εδραίωση των συνθηκών που θα μπορούσαν να διευκολύνουν τη δημιουργία και την κυκλοφορία των προτιμώμενων ιστοριών και γνώσεων.

## Βιβλιογραφία

Bruner, E. (1986). Ethnography as Narrative. In: Turner, V.W. & Bruner, E.M. (Eds): *The Anthropology of Experience* (pp.139-156). Chicago, University of Illinois Press.

- Durrant, M. (1985). *Bowling Out Fears-Test Victory For Double Description*. Dulwich Centre Review.
- Durrant, M. (1989). Temper Taming: An Approach to Children's Temper Problems-Revisited. *Dulwich Centre Newsletter*, Autumn (in press).
- Epston, D. (1989). Temper Tantrum Parties: Saving Face, Losing Face, or Going Off Your Face. *Dulwich Centre Newsletter*, Autumn (in press).
- Epston, D. & White, M. (1989). *Literate Means to Therapeutic Ends*. Adelaide, Dulwich Centre Publications.
- Foucault, M. (1965). *Madness and Civilization: A History of Insanity in the Age of Reason*. New York, Random House.
- Foucault, M. (1973). *The Firth of the Clinic: An Archeology of Medical Perception*. London, Tavistock.
- Foucault, M. (1979). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Middlesex, Peregrine Books.
- Foucault, M. (1980). The Eye of Power. In: Gordon, C. (Ed): *Power/Knowledge: Selected Interviews and Other Writings*. New York, Pantheon Books.
- Foucault, M. (1982). The Subject and Power. In Dreyfus, H. & Rabinow, P. (Eds): *Michael Foucault: Beyond Structuralism and Hermeneutics*. Chicago, University of Chicago Press.
- Foucault, M. (1984). Nietzsche, Genealogy, History. In: Rabinow, P. (Ed): *Foucault Reader*. New York, Pantheon.
- Gergen, M.M. & Gergen, K.J. (1984). The Social Construction of Narrative Accounts. In: Gergen K.J. & Gergen, M.M. (Eds), *Historical Social Psychology*. New Jersey, Erlbourn Associates.
- Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays in the Social Situation of Mental Patients and other Inmates*. New York, Doubleday.
- Myerhoff, B. (1986). Life Not Death in Venice: It's Second Life. In: Turner, V.W. & Bruner, E.M. (Eds): *The Anthropology of Experience*. Chicago, University of Illinois Press.
- Rabinow, P. (1984). *The Foucault Reader*. New York, Pantheon.
- Tomm, K. (1989). Externalizing Problems and Internalizing Personal Agency. *Journal of Strategic & Systemic Therapies* (forthcoming).
- White, M. (1984). Pseudo-Encopresis: From Avalanche to Victory, from Vicious to Virtuous Cycles. *Family Systems Medicine*, 2,2.
- White, M. (1985). *Fear Busting & Monster Taming: An Approach to the Fears of Young Children*. Dulwich Centre Review.
- White, M. (1986a). Family Escape from Trouble. *Case studies*, 1,1.
- White, M. (1986b). Negative Explanation, Restraint and Double Description: A Template for Family Therapy. *Family Process*, 25,2.
- White, M. (1987). Family Therapy & Schizophrenia: Addressing the "In-The-Corner" Lifestyle. *Dulwich Centre Newsletter*, Spring.
- White, M. (1988). The Process of Questioning: A Therapy of Literary Merit. *Dulwich Centre Newsletter*, Winter.
- White, M. (1989). Introduction. In: White, M. & Epston, D., *Literate Means to Therapeutic Ends*. Adelaide, Dulwich Centre Publications.
- White, M. & Epston, D. (1989). *Literate Means to Therapeutic Ends*. Adelaide, Dulwich Centre Publications.