

ΣΤΗΝΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ : ΕΝΑ ΧΡΟΝΙΚΟ

-Ευχαριστώ και εγώ με τη σειρά μου για την πρόσκληση και κυρίως για την ευκαιρία που μου δίνεται να μοιραστώ μαζί σας, όχι την οθόνη μου, αλλά τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς μου γύρω από την δύσκολη και ιδιαίτερη περίοδο που βιώνουμε-

Η πανδημία, το πρωτόγνωρο αυτό φαινόμενο, έθεσε σε δοκιμασία την ύπαρξή μας.

Η 'καραντίνα' ως μέτρο αντιμετώπισης της πανδημίας, η απομόνωση που αυτή συνεπάγεται, μπορούμε να πούμε ότι έθεσε σε δοκιμασία τη φύση μας. Τη φύση του ανθρώπου ως κοινωνικό ον.

Οι κοινωνικοί χώροι ήταν οι πρώτοι που σταμάτησαν να λειτουργούν, βάζοντας φρένο στην φυσική μας ένδυνάμωση μέσω της κοινωνικής επαφής, μέσω του μοιράσματος. Χαρακτηριστικά θα αναφέρουμε ότι οι πρώτοι χώροι που διέκοψαν τη λειτουργία τους ήταν Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων και εκπαιδευτικές μονάδες, οι κατεξοχήν χώροι συνεύρεσης και ανθρώπινης επαφής για τις αντίστοιχες ηλικιακές ομάδες, φτάνοντας εντέλει στο κλείσιμο και τον καφενείων, παραδοσιακών χώρων συνάντησης στη χώρα μας.

Αμφισβητήσαμε ήθη, συνήθειες, σχέσεις και σταθερές που ως τότε διείπαν τη ζωή μας... Αμφισβητήσαμε τον ίδιο τον εαυτό μας, μια και αυτό που είμαστε ορίζεται πάντα ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ..., όχι μόνο του και όχι αυθύπαρκτο. Επικράτησε ένα πρώτο μούδιασμα και μετά από αυτό φάνηκε η έλλειψη.

Συνεχίζοντας να το ακολουθούμε σαν ένα χρονικό, θα λέγαμε ότι στην αρχή η ανάγκη ήταν να βρεθεί η *πρώτη ανταπόκριση, το καθρέφτισμα του άλλου*.

Ήταν ανάγκη **να μη μονολογώ, να συνδιαλλαγώ**.

Η τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης 10306 απάντησε ακριβώς σε αυτή την ανάγκη των ανθρώπων να συνομιλήσουν. Παράλληλα, στις μονάδες μας, η υποστήριξη των εξυπηρετούμενων μας γινόταν μέσω τηλεφώνου/διαδικτύου. Τα Κέντρα Ημέρας λειτουργούσαν, στηρίζοντας τη θεραπευτική σχέση ένας προς έναν. Σχέση θεραπευτική με την έννοια του healing, της επούλωσης.

Ωστόσο η έλλειψη συνεχιζόταν : έλειπε η ομάδα.

Ο άνθρωπος χωρίς ομάδα είναι λειψός.

Δεν έχει αναφορές. Είναι σαν να κινείται δίχως σκιά.

Η ομάδα είναι εκείνη που 'χωράει' και την ίδια στιγμή μας εκπαιδεύει να χωράμε, η ομάδα εντάσσει.

Κληθήκαμε λοιπόν στις δεδομένες συνθήκες να στήσουμε ομάδα 'εξ αποστάσεως'.

Συστήθηκαν ομάδες εποπτείας για τα στελέχη του 10306. (Ανασυ)στήθηκε ομάδα Πολυκλαδική των επαγγελματιών στα Κέντρα μας, στις μονάδες ψυχικής υγείας. Ξεκίνησε δειλά να στήνεται και ομάδα θεραπευτική με τους εξυπηρετούμενούς μας, εξ αποστάσεως και αυτή.

Ήταν και είναι κάτι πρωτόγνωρο. Πώς θα υπηρετούνται οι αρχές της θεραπευτικής ομάδας από απόσταση ;

Πώς θα υπάρχει Παρουσία και Συνέπεια εξ αποστάσεως; Θα υπηρετείται η Ισοτιμία και η Αμοιβαιότητα; Θα υπάρχει στην ομάδα το Μοίρασμα και η Συμπληρωματικότητα; Πώς θα είναι το Σχετίζεσθαι στις εξ αποστάσεως ομάδες μας; Θα υπάρχει Σταθερότητα αλλά και Ευελιξία όπως αναλογεί; Θα κατακτιέται η Μετακίνηση και η Εξέλιξη των μελών της ομάδας;

Εδώ χρειάστηκε να οικοδομήσουμε από την αρχή Ομάδα. Να ξαναχτίσουμε την έννοια της ομάδας.

Να σεβαστούμε τη συνθήκη, να περιμένουμε.

Να μην είμαστε άκαμπτοι, να ανοίγουμε παρά να κλείνουμε παράθυρα... (μιλώντας εδώ και κυριολεκτικά και μεταφορικά ή αν προτιμάτε και διαδικτυακά)

Καλεστήκαμε να συ(ν)-σκεφτούμε και να συν-αισθανθούμε.

Οι ομάδες αυτές που στήθηκαν είναι γέννημα της επιθυμίας και της ανάγκης. Δεν προϋπέθεταν μια προηγούμενη πορεία αλλά μια τωρινή, καίρια διασταύρωση.

Χρειάστηκε και εμείς να μετατοπιστούμε, ώστε η απόσταση να μην αποτελεί κενό αλλά χώρο που σταδιακά να πληρωθεί με εμπειρίες, ταυτίσεις, συναισθήματα και νέες χρονικότητες. Έτσι, ενώ συνηθίσαμε τελευταία ως «εξ αποστάσεως» να εννοούμε το «διαδικτυακά», στις ομάδες μας κληθήκαμε να μειώσουμε την απόσταση, να προσεγγίσουμε τα μέλη, να παράγουμε νέου τύπου συνύπαρξη.

Στην ομάδα εποπτείας των στελεχών της γραμμής υποστήριξης 10306, μία από τις προκλήσεις ήταν **οι διαφορετικές αφετηρίες και η έλλειψη προϋπάρχοντος πλαισίου** : η ίδια η ομάδα έγινε το πλαίσιο και διαμόρφωσε το συμβόλαιο. Σταδιακά βρήκε μία μία όλες τις αρχές της, έγινε θεραπευτική ομάδα.

Μια από τις προκλήσεις στην πολυκλαδική ομάδα επαγγελματιών στις μονάδες μας ήταν **το ανοίκειο και η ασυνέχεια**. Βρεθήκαμε σε διαφορετικές συχνότητες, με άλλους όρους. Σταδιακά επανασυντονιστήκαμε. Η δική μας εποπτεία πλαισίου παρείχε το αναγκαίο κράτημα.

Αναφορικά με τη θεραπευτική ομάδα εξυπηρετούμενων στις μονάδες μας, ο συνάδελφος κ. Καβαδάτος που μίλησε για το θέμα πραγματικά το εικονογράφησε πολύ εύστοχα. Από την πλευρά μας να πούμε ότι οι προκλήσεις εδώ ήταν **η ανισότητα στην πρόσβαση και η φυσική απομόνωση**. Για κάποιους, η ήδη φτωχή επικοινωνία έγινε φτωχότερη. Οι εξυπηρετούμενοι πάλεψαν τη συμμετοχή τους σε ομάδα ως διέξοδο από την απομόνωση, από τη στέρηση ερεθισμάτων. Και ως τέτοιο το κέρδισαν, και βέβαια μαζί τους και εμείς.

Τα θέματα που διατρέχουν τις απανταχού θεραπευτικές ομάδες απασχόλησαν και τις δικές μας «εξ αποστάσεως». Τα όρια, το 'σωστό ή λάθος', η λήψη αποφάσεων, η αλλαγή, ο έλεγχος και η απώλειά του...και ξανά τα όρια... Ήταν αναγκαία η αποδοχή των μελών και η κατανόηση, ενώ πιο πολύ από ποτέ ήταν απαραίτητη η αναπλαισίωση και η νοσηματοδότηση. Θεραπευτική ήταν η δουλειά μας, αλλά πρωτίστως υποστηρικτική. Σε μια συνθήκη άκρατης αποσταθεροποίησης, η στήριξη, το θεραπευτικό 'κράτημα' ήταν περισσότερο από ποτέ το ζητούμενο, όπως και η κα Σκαλή το έχει τονίσει.

Ιδωμένο εκ των υστέρων, η συμμετοχή σε ομάδες όλο τούτο το διάστημα είναι **θεραπευτική και ζωογόνος** για όλους τους συμμετέχοντες, είναι **κοινωνία** τη στιγμή που η κοινωνία απειλείται 'δια ζώσης'.

Η τωρινή ανάγκη μας κατευθύνει στην υποστήριξη όσων πλήττονται από τις επιπτώσεις της πανδημίας. Μέσω ενός προγράμματος που σχεδιάστηκε από το Υπουργείο και υλοποιείται από τους φορείς ψυχικής υγείας (για το οποίο έγινε αναφορά νωρίτερα στη σημερινή εκδήλωση), παρέχεται εξ αποστάσεως στήριξη σε νοσούντες από covid19, οικογένειες, ευπαθείς ομάδες αλλά και υγειονομικούς. Από την πρώτη φάση της έλευσης της πανδημίας έχει μεσολαβήσει μεγάλο διάστημα, την αρχική διαβεβαίωση ότι όλα αυτά δεν θα κρατήσουν πολύ έχει διαδεχτεί η παράταση και η ματαίωση. Οι ανάγκες για στήριξη σήμερα είναι μεγάλες και εδώ η θεραπευτική

δύναμη του σχετίζεσθαι είναι που μπορεί να επενδυθεί θετικά. (Διαφορετικά οι νοσούντες το περνούν μόνοι, οι συγγενείς το βιώνουν μόνοι, οι ευπαθείς νιώθουν ότι κανείς δεν τους καταλαβαίνει, οι εργαζόμενοι δίνουν μια μοναχική μάχη).

Η δημιουργία μιας θεραπευτικής σχέσης καθιστά τους πληττόμενους ξανά μέλη μιας ανθρώπινης ομάδας που συμπάσχει, ξαναδίνει στο άτομο τον κοινωνικό εαυτό που είχε απωλέσει.

Διαλέξαμε το μότο 'κανείς μόνος απέναντι στον covid' για το πρόγραμμα υποστήριξης νοσούντων, συγγενών, υγειονομικών και πληθυσμού. *Η θεραπευτική ομάδα, ακόμη και εξ αποστάσεως, αποτελεί το πεδίο όπου δεν αφήνεται κανείς μόνος απέναντι στους φόβους και το σκοτάδι* : ως μέλος ομάδας έχει να τα αντιμετωπίσει και να επαναπροσεγγιστεί με τους άλλους. Επίσης ως μέλος ομάδας έχει να αναμετρηθεί με τις ενορμήσεις ζωής-θανάτου, υφαίνοντας τη δική του αφήγηση για τα όσα βιώνουμε, δρώντας ο ίδιος και αρθρώνοντας λόγο, παίρνοντας τη θέση του μεταξύ των άλλων.

Η ύπαρξη ομάδας είναι αυτή που δίνει εντέλει φωνή και στη δική του ιστορία. Ενώ οι μεμονωμένες αφηγήσεις συντίθενται και *συνυφαίνουν κοινωνία*, συνυφαίνουν το «μαζί».

Η δυσκολία που έχουμε μπροστά μας είναι οι ανθρώπινες ομάδες 'εξ αποστάσεως' να αντέξουν και να διατηρήσουν τη συνοχή τους, να μην κατακερματιστούν.

Ταυτόχρονα, η τάση να συστήνουμε, να οικοδομούμε εκ νέου θεραπευτικές ομάδες, να διαρθρώνουμε άυλες, εξ αποστάσεως υπηρεσίες, φαίνεται να είναι η νέα δυνατότητα που χαρακτηρίζει το παρόν.

Μαρια Ντεβέ, Ψυχολόγος MSc, Επιστ.Υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας '...στο κέντρο της πόλης',
Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.