

Οι σχολές γονεων με τη ματια της διαγενεαλογικης προσεγγισης

Μαρίζα Κατσιώτη, Παρασκευή Μπασιώτη, Άρτεμις Γιώτσα,

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η θεωρία των οικογενειακών συστημάτων, η οποία βασίστηκε στη θεωρία των γενικών συστημάτων του βιολόγου Ludwig von Bertalanffy (1940), εστιάζει στο σύνολο των σχέσεων ενός οικογενειακού συστήματος και όχι στην εκδήλωση συμπεριφοράς ενός μεμονωμένου μέλους. Τα τελευταία χρόνια, η εξέλιξη της Συστημικής Θεωρίας την καθιστά κατάλληλη για εφαρμογή όχι μόνο σε θεραπευτικά πλαίσια, αλλά και στον τομέα της πρωτογενούς πρόληψης, όπως είναι οι ομάδες συμβουλευτικής γονέων. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η εφαρμογή των θεωρητικών εννοιών και τεχνικών ενός από τα σημαντικότερα μοντέλα της συστημικής θεωρίας, της διαγενεαλογικής προσέγγισης του Bowen, στις Ομάδες Συμβουλευτικής Γονέων με τη μέθοδο των βιωματικών ασκήσεων. Οι έννοιες που μελετήθηκαν και εφαρμόστηκαν σε τρεις ομάδες συμβουλευτικής γονέων είναι οι εξής: η διαφοροποίηση του εαυτού, τα τρίγωνα και η μεταβίβαση μέσω των γενεών. Επίσης, έγινε εφαρμογή ποικίλων βιωματικών ασκήσεων που βοήθησαν στην επίτευξη των στόχων των Ομάδων Συμβουλευτικής Γονέων, οι οποίοι είναι η ενημέρωση-πληροφόρηση των γονέων και η διαμόρφωση και διαφοροποίηση της στάσης των μελών της οικογένειας.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Συστημική Θεωρία, Συμβουλευτική Γονέων, Διαγενεαλογικό μοντέλο, Βιωματικές ασκήσεις

Parents schools through Bowen Family Systems Theory

Μαρίζα Κατσιώτη, Παρασκευή Μπασιώτη, Άρτεμις Γιώτσα,

ABSTRACT

The Family Systems Theory, which has been based on the biologist's Ludwig von Bertalanffy (1940) theory of General Systems, focuses on the whole of the system's relationships and not on the behavior of the members. During the last few years, the System Theory has evolved and it has been rendered suitable for application not only in therapeutic contexts, but also in the field of primary prevention, such as Parents' Counselling Groups. The aim of the present study is to present the implementation of the theoretical concepts and techniques of one of the most important models of the systems theory, Bowen's transgenerational approach, on Parents Schools via experiential exercises. The concepts that have been implemented in three counselling groups include the self – differentiation, the triangles and the transgenerational process. The experiential exercises have been helpful in achieving the goals of Parents Counselling Groups, the main of which are parents' information and family members' attitude formulation and differentiation.

KEY WORDS: Systems Theory, Parents Counselling, Transgenerational Approach, Experiential Exercises.

Συστημική – Οικογενειακή Θεωρία

Η θεωρία των **οικογενειακών συστημάτων** βασίστηκε στη θεωρία των γενικών συστημάτων του βιολόγου Ludwig von Bertalanffy (1940). Η θεωρία αυτή εστιάζει στο σχήμα των σχέσεων μέσα σε ένα σύστημα, αντί να μελετά μεμονωμένα μέρη του συστήματος. Οι οικογενειακοί θεραπευτές, στην προσπάθειά εύρεσης ενός επιστημονικού μοντέλου, εστίασαν σε αυτή την προσέγγιση, η οποία έδινε ιδιαίτερη σημασία στις σχέσεις αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας, αντί στις ξεχωριστές ιδιότητες τού κάθε μέλους της (Goldenberg & Goldenberg, 2005).

Η συστημική προσέγγιση χρησιμοποιεί δύο βασικές έννοιες της θεωρίας των γενικών συστημάτων: την **ομοιόσταση**, η οποία περιγράφεται ως η ισορροπία μεταξύ αλλαγής και σταθερότητας, καθώς και τα **ανοιχτά συστήματα**, τα οποία εξηγούν πώς η οικογένεια κατορθώνει να συντηρηθεί μέσα από τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με το περιβάλλον (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Σύμφωνα με τον Bateson, αυτή η ανατροφοδότηση των ανοιχτών συστημάτων δρα «ως ρυθμιστικός μηχανισμός στις ανθρώπινες σχέσεις» (Συνοδινού, 2005-2006, σελ. 102).

Λόγω των εξελίξεων των τελευταίων χρόνων στο χώρο της Συστημικής Θεωρίας, η εφαρμογή της δεν περιορίζεται πλέον μόνο στο θεραπευτικό χώρο αλλά επεκτείνεται και στο συντονισμό μικρών ομάδων σε διάφορα πλαίσια, όπως είναι η οικογένεια και το σχολείο (Γιώτσα, Μακρή, Κουτελού, Σταματελάτου, Χαβρεδάκη, 2011).

Η συστημική θεωρία, κατά την εφαρμογή της στη δυναμική της ομάδας, υπολογίζει τους εκάστοτε κανόνες, τις ιδιότητες των ατόμων, καθώς και τα σχήματα συμπεριφοράς που αναδύονται σε κάθε ομάδα. Για το λόγο αυτό, «δίνει ιδιαίτερη σημασία στις συνεχείς αλλαγές ή στην πιθανή στασιμότητα ενός ατόμου ή της

ομάδας, στην ικανότητα ή στη δυσκολία του ατόμου να προσαρμόζεται στο περιβάλλον, στην τάση του ατόμου να βρίσκει τρόπους αντιμετώπισης δυσκολιών». (Γιώτσα, 2010, σελ.23).

Μερικά από τα σημαντικότερα μοντέλα της οικογενειακής θεραπευτικής προσέγγισης είναι τα εξής: το διαγενεαλογικό μοντέλο του Bowen, το στρατηγικό μοντέλο του Haley, το δομικό μοντέλο του Minuchin, το μοντέλο της Σχολής του Μιλάνου, το μοντέλο της εστιαζόμενης στη λύση θεραπείας του de Shazer και το αφηγηματικό μοντέλο. Τα μοντέλα αυτά αποτελούν εν μέρει το σημείο αναφοράς του κάθε θεραπευτή, καθώς δεν είναι απαραίτητο ότι ο κάθε θεραπευτής εφαρμόζει αυστηρά και μόνο τεχνικές από μία θεραπευτική προσέγγιση, αλλά η αντιπαράθεσή του με τα νοήματα των δασκάλων δημιουργεί τη θεραπευτική του ταυτότητα (Schlippe & Schweitzer, 2008).

Τα ποικίλα μοντέλα οικογενειακής θεραπείας προσφέρουν πολλές τεχνικές, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν, πέρα από το χώρο της θεραπείας και της οικογένειας, σε διάφορα πλαίσια, όπως είναι ο χώρος εργασίας και τα εκπαιδευτικά πλαίσια και πιο συγκεκριμένα τα σχολεία (Γιώτσα και συν., 2011).

Η Εξέλιξη του Διαγενεαλογικού Μοντέλου – Θεωρία Οικογενειακών Συστημάτων

Σύμφωνα με τις διαγενεαλογικές προσεγγίσεις, οι οποίες αναλύουν την οικογένεια μέσα σε ένα ιστορικό πλαίσιο, τα οικογενειακά προβλήματα στο παρόν εμπεριέχουν άλλα προβλήματα στις οικογένειες προέλευσης (Goldenberg & Goldenberg, 2005).

Κύριος εκφραστής του διαγενεαλογικού μοντέλου ήταν ο Murray Bowen. Στη θεωρία των οικογενειακών συστημάτων, συνέλαβε την οικογένεια ως «μία

συναισθηματική μονάδα, ένα πλέγμα αλληλοσυνδεόμενων σχέσεων, που γίνεται καλύτερα κατανοητό, όταν αναλύεται μέσα σε ένα πολυγενεαλογικό ή ιστορικό πλαίσιο» (Goldenberg & Goldenberg, 2005, σελ.202), το οποίο δίνει πληροφορίες για την αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών. Τα μέλη της οικογένειας δεν λειτουργούν ως ανεξάρτητες ψυχολογικές οντότητες αλλά συνδέονται με το οικογενειακό σύστημα σχέσεων, όσον αφορά στη σκέψη, στο συναίσθημα και στη συμπεριφορά (Goldenberg & Goldenberg, 2005).

Εφαρμογή της Θεωρίας του Murray Bowen

Σύμφωνα με τον Bowen (1974), οι άνθρωποι αναπαράγουν τα μοτίβα συμπεριφοράς που έχουν μάθει στην οικογένειά τους και σε διαφορετικά πλαίσια (Hall, 1981).

Τη θεωρία οικογενειακών συστημάτων χρησιμοποιεί ο Bowen ως πρίσμα για τον αλκοολισμό. Θεωρεί ότι ο αλκοολισμός είναι ένα σύμπτωμα της οικογενειακής ή κοινωνικής μονάδας, το οποίο συμβαίνει όταν το άγχος της οικογένειας είναι υψηλό. Η εμφάνιση του αλκοολισμού εγείρει ακόμη περισσότερο άγχος στα εξαρτώμενα μέλη από το άτομο που έχει το σύμπτωμα. Στη συνέχεια, τα άλλα μέλη της οικογένειας αντιδρούν πάλι με άγχος, συνεχίζοντας τα ίδια μοτίβα συμπεριφοράς (Bowen, 1998). Το διαγενεαλογικό μοντέλο χρησιμοποιήθηκε, επίσης, στην πρόβλεψη της πιθανότητας παιδικής σωματικής κακοποίησης. Χρησιμοποιήθηκε ένα δείγμα 210 ελεύθερων νεαρών ενηλίκων, οι οποίοι δεν ήταν ακόμη γονείς, και εξετάστηκαν οι σχέσεις ανάμεσα στη διαφοροποίηση εαυτού, στις αντιλήψεις για τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και στην πιθανότητα ενδεχόμενης παιδικής κακοποίησης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η μεγαλύτερη διαφοροποίηση εαυτού, σε συνδυασμό με τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων,

προέβλεψαν χαμηλότερη πιθανότητα παιδικής σωματικής κακοποίησης (Skowron & Platt, 2005).

Τέλος, η Knudson – Martin (1994) επέκτεινε τη θεωρία του Bowen συμπεριλαμβάνοντας την ανάπτυξη ενός συναισθηματικού συστήματος στη διαδικασία της διαφοροποίησης, θεωρώντας την έννοια του μαζί και της ατομικότητας ως συμπληρωματικές αντί για ανταγωνιστικές ανάγκες και προτείνοντας τη διαχείριση του άγχους στη θεραπευτική διαδικασία, αντί για τη μείωσή του. Με αυτό τον τρόπο, αποδέσμευσε άνδρες και γυναίκες από τους παραδοσιακούς τους ρόλους και πρότεινε «μια θεώρηση της ατομικότητας μέσα σε ένα πλαίσιο δέσμευσης στους άλλους» (Knudson-Martin, 1994, σελ. 45).

Καθώς, λοιπόν, οι θεωρητικές έννοιες της διαγενεολογικής προσέγγισης έχουν εύρος εφαρμογής, τίθεται το ερώτημα σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στις Σχολές Γονέων στον ελλαδικό χώρο.

Σχολές Γονέων

Το 1962 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία για την Εκπαίδευση των Γονέων (Federation Internationale pour l'Education des Parents-F.I.E.P.) με έδρα της το Παρίσι. Πρόκειται για έναν μη κυβερνητικό οργανισμό, που αποτελείται από 60 διεθνείς και τοπικές οργανώσεις γονέων. Διέπεται από τις εξής βασικές αρχές: α) την ενημέρωση και πληροφόρηση των γονέων και β) τη διαμόρφωση και τη διαφοροποίηση των στάσεων των μελών του οικογενειακού συστήματος (Γιώτσα και συν., 2011). Επίσης, έχει ιδρυθεί η Ευρωπαϊκή Ένωση Γονέων (European Parents Association), με έδρα της την Ολλανδία, η οποία αποτελείται από ενώσεις γονέων όλων των ευρωπαϊκών χωρών και απαριθμεί περίπου 100.000.000 μέλη. Σκοπός της

είναι η εκπαίδευση γονέων μέσω σεμιναρίων και η ενθάρρυνση της ενεργούς συμμετοχής τους σε όλα τα εκπαιδευτικά πλαίσια (Γιώτσα και συν., 2011).

Στις Η.Π.Α, τα τελευταία χρόνια ενισχύεται η ενεργή συμμετοχή των γονέων στα εκπαιδευτικά πλαίσια, καθώς και η συνεργασία τους με τους εκπαιδευτικούς με προγράμματα όπως το «No child left behind»(N.C.L.B.) (Wright, Wright & Heath, 2003) και το πρόγραμμα «Ομάδες Δράσης Γονέων» (Parent Action Groups), βάσει του οποίου δημιουργούνται ομάδες γονέων σε γειτονιές, με στόχο την αλληλεπίδραση και τη συνεργασία των γονέων σε θέματα που αφορούν την ασφάλεια και την ανατροφή των παιδιών τους (Μυλωνάκου – Κεκέ, 2007).

Η πρώτη Σχολή Γονέων στην Ελλάδα δημιουργήθηκε το 1962 από τη Μαρία Χουρδάκη. Σκοπός των Σχολών Γονέων, σύμφωνα με τη Μ. Χουρδάκη (1962-2000, σελ.5), είναι «η στήριξη του δοκιμαζόμενου θεσμού της οικογένειας και η προστασία της ψυχικής υγείας ανηλίκων και ενηλίκων ατόμων μέσα στο σύστημα της οικογένειας». Το σύστημα εργασίας των Σχολών Γονέων ονομάζεται «Εξελικτικό Σύστημα» και στηρίζεται στις δύο βασικές αρχές της Διεθνούς Ομοσπονδίας για την Εκπαίδευση των Γονέων (Federation Internationale pour l'Education des Parents): α) την ενημέρωση, πληροφόρηση και β) τη διαμόρφωση και διαφοροποίηση της στάσης των μελών της οικογένειας (Χουρδάκη, 1962-2000). Οι συναντήσεις των Σχολών Γονέων υλοποιούνται κάθε εβδομάδα ή ανά 15 ημέρες και η μεθοδολογία τους βασίζεται στην ανάπτυξη της δυναμική της ομάδας, η οποία απαρτίζεται από 15 έως 20 άτομα. Η θεματολογία των Σχολών Γονέων διαφέρει από ομάδα σε ομάδα και διαμορφώνεται ανάλογα με τις ανάγκες της (Γιώτσα, και συν., 2011).

Το 1998 ιδρύθηκαν και άρχισαν να λειτουργούν σε όλους τους νομούς της χώρας οι Σχολές Γονέων, από τη Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. Η λειτουργία των Σχολών Γονέων

συντονίζεται από το Ινστιτούτο Νεολαίας και Δια Βίου Μάθησης (INEΔΙΒΙΜ) της Γενικής Γραμματείας Εκπαίδευσης Ενηλίκων (Γ.Γ.Ε.Ε.). Οι Σχολές Γονέων προσφέρουν στους γονείς πληροφορίες για την ανατροφή των παιδιών τους και μέσα από βιωματική εργασία στην ομάδα, οι γονείς τροποποιούν σταδιακά τη συμπεριφορά τους, προκειμένου να διαχειριστούν τις δυσκολίες που αναδύονται στην οικογένειά τους. Πιο συγκεκριμένα, οι Σχολές Γονέων στοχεύουν:

- «Στη βελτίωση της επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια,
- στην ουσιαστική επικοινωνία των γονέων με το σχολείο,
- στην βελτίωση των γνώσεων των γονέων σχετικά με τις ψυχικές, κοινωνικές, πνευματικές και άλλες ανάγκες των παιδιών σε κάθε στάδιο ανάπτυξής τους,
- στην ενθάρρυνση της συμμετοχής των γονέων στις σχολικές δραστηριότητες και της συνεργασίας τους με τους εκπαιδευτικούς των σχολείων για την αποτελεσματικότερη παροχή βοήθειας στα παιδιά τους,
- στη βελτίωση των γνώσεων των γονέων και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση δύσκολων συμπεριφορών των παιδιών τους,
- στην απόκτηση ικανοτήτων έτσι ώστε να μπορούν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις του νηπιαγωγείου, δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου» (Γιώτσα και συν., 2011, σελ. 9).

Σκοπός Εργασίας

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η εφαρμογή των θεωρητικών εννοιών και τεχνικών του διαγενεολογικού μοντέλου του Bowen στις ομάδες συμβουλευτικής γονέων μέσω των βιωματικών ασκήσεων. Συγκεκριμένα, οι θεωρητικές έννοιες που

επιλέχθηκαν, λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές και τους στόχους της συμβουλευτικής γονέων, ήταν οι εξής: η διαφοροποίηση του εαυτού, τα τρίγωνα και η μεταβίβαση προτύπων συμπεριφοράς μέσω των γενεών.

Στη συνέχεια, γίνεται ανάλυση περιπτώσεων, από τις ομάδες συμβουλευτικής γονέων που συντόνισαν τρεις ψυχολόγοι και εφάρμοσαν τις παραπάνω θεωρητικές έννοιες στις ομάδες τους.

Περιγραφή Ομάδων Συμβουλευτικής Γονέων

Στην παρούσα εργασία περιγράφονται τρεις ομάδες συμβουλευτικής γονέων. Οι τρεις ομάδες έλαβαν χώρα το χρονικό διάστημα μεταξύ του 2011 και του 2012 σε διαφορετικές περιοχές της Αθήνας. Το ερευνητικό υλικό που θα παρουσιαστεί, συγκεντρώθηκε από τις βιωματικές ασκήσεις των μελών των ομάδων, κατά τη συνεργασία τους με κάθεμια από τις εκπαιδύτριες. Τα ονόματα και συγκεκριμένα στοιχεία της ταυτότητας των μελών παραλείπονται, προκειμένου να προστατευτεί η ανωνυμία τους. Τη μία ομάδα συντόνισε η Κ.Μ, στα πλαίσια της εργασίας της στο Β' Παιδικό Σταθμό του Δήμου Κηφισιάς και στα παραρτήματά του, ενώ τις άλλες δύο συντόνισε η Μ.Π., μέσω του Προγράμματος «Σχολές Γονέων» του Ιδρύματος Νεολαίας και Δια Βίου Μάθησης (Ι.ΝΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων. Η πρώτη ομάδα Σχολών Γονέων διήρκησε έξι εβδομάδες και οι υπόλοιπες δύο οκτώ εβδομάδες. Οι συναντήσεις ήταν εβδομαδιαίες σε σταθερή ημέρα, ώρα και χώρο και διαρκούσαν 1,5 με 2 ώρες.

Τα μέλη των ομάδων απαρτιζόνταν, κυρίως από μητέρες σε ποσοστό 90% (έξι γυναίκες κι ένας άνδρας). Η πρώτη ομάδα αποτελείτο από 7 μέλη, με μέσο όρο ηλικίας τα 35 έτη και με υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Απαρτιζόταν από γονείς με

παιδιά στην προσχολική ηλικία. Οι άλλες δύο ομάδες αποτελούνταν η καθεμία από 12 μέλη, με εύρος ηλικιών περίπου μεταξύ 30 έως 45 ετών και κυρίως αποφοίτων Λυκείου. Ήταν γονείς παιδιών νηπιακής, σχολικής και εφηβικής ηλικίας.

Όσον αφορά στη δομή και στα σχήματα οικογένειας, ένα μέλος προερχόταν από διπυρηνική οικογένεια (χωρισμένοι γονείς με παιδιά) και τα υπόλοιπα μέλη, είτε από πυρηνικές οικογένειες (γονείς και παιδιά), είτε από εκτεταμένες οικογένειες (3 γενιές προσώπων), γεγονός που προσέδιδε ποικιλία στις συζητήσεις αλλά και στα αιτήματα που έθεταν τα μέλη στην ομάδα. Είναι πολύ σημαντικό, ο εκπαιδευτής σε μία Σχολή Γονέων να έχει υπόψη του όλα τα σχήματα οικογένειας, ούτως ώστε να μπορεί να προσαρμόζει τα θέματα σε όλα τα σχήματα οικογένειας και να αποφεύγει τυχόν προκαταλήψεις και στερεότυπα που έχουν τα μέλη της ομάδας ή ακόμη και ο ίδιος (Γιώτσα και συν., 2011).

Μεθοδολογία

Ένα ρητό των ιθαγενών της Αμερικής λέει: «Αν μου αναφέρεις κάτι, μάλλον θα το ξεχάσω. Αν μου δείξεις κάτι, μπορεί να μην το θυμηθώ. Βάλε με να κάνω κάτι, έτσι θα το καταλάβω». Αντίστοιχα, στις Σχολές Γονέων οι γονείς μαθαίνουν όχι μόνο μέσα από τη γνώση, αλλά και από τη βιωματική εμπειρία.

Αρχικά, σε κάθε συνάντηση παρουσιάζεται για περίπου 10-15 λεπτά το θεωρητικό κομμάτι της ενότητας από τον εκπαιδευτή. Στη συνέχεια, ακολουθεί βιωματική άσκηση, στην οποία παίρνουν μέρος τα μέλη της ομάδας και στο τέλος ακολουθεί συζήτηση μεταξύ των μελών για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, τα συναισθήματά τους και τις γνώσεις που αποκόμισαν (Γιώτσα, 2010).

Οι βιωματικές ασκήσεις που εφαρμόζει ο εκπαιδευτής στην ομάδα είναι «δομημένες προτάσεις που μοιάζουν με παιχνίδι» (Φιλίππου & Καραντάνα, 2010, σελ.38) και τις οποίες επιλέγει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά και το στάδιο εξέλιξης στο οποίο βρίσκεται η κάθε ομάδα (Γιώτσα, 2010). Οι ασκήσεις δίνουν τη δυνατότητα στα μέλη της ομάδας να έρχονται σε επαφή με τον εαυτό τους και με τους άλλους, για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να υπάρχει εναλλαγή στον αριθμό των ατόμων που παίρνουν μέρος σε μια βιωματική άσκηση (ατομικά, ζευγάρια, μικρές ομάδες ή όλη η ομάδα) (Γιώτσα, 2010).

Υπάρχουν διάφορα είδη βιωματικών ασκήσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα προγράμματα εκπαίδευσης ενηλίκων, όπως είναι ο καταγισμός ιδεών, οι ομάδες εργασίας, η μελέτη περίπτωσης, το παιχνίδι ρόλων, η προσομοίωση και η ζωγραφική (Γιώτσα, 2010). Η επιλογή των θεμάτων στις ομάδες συμβουλευτικής γονέων, που περιγράφονται στην παρούσα εργασία έγινε με γνώμονα τις ανάγκες της κάθε ομάδας. Συγκεκριμένα, στην πρώτη συνάντηση διερευνήθηκαν οι προσδοκίες των γονέων και η θεματολογία που θα ήθελαν να συζητηθεί.

Η Δυναμική της Ομάδας

Το πεδίο μελέτης της **δυναμικής των ομάδων** αφορά στα ψυχοκοινωνικά φαινόμενα που παρουσιάζονται στις φυσικές (οικογένεια, φίλοι) και στις τεχνητές (τάξη, ομάδα εργασίας), μικρές ομάδες, καθώς και στο σύνολο των παρεμβάσεων που γίνονται σε αυτές (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2010).

Σύμφωνα με τον Carple (1978), η ομάδα περνάει από διάφορες φάσεις, ανάλογα με τη μορφή, τη δομή και τους στόχους της (Γιώτσα, 2010). Η φάση

προσανατολισμού - γνωριμίας της ομάδας, σύμφωνα με τον Caple (1978) περιλαμβάνει τις πρώτες (3-4) συναντήσεις της ομάδας, όπου τα μέλη της αρχίζουν να επικοινωνούν και να γνωρίζονται μεταξύ τους, ενώ ταυτόχρονα αγωνιούν για το σκοπό της ομάδας και για τη θέση τους μέσα σε αυτή (Γιώτσα, 2010). Στη μία ομάδα συμβουλευτικής γονέων, στη φάση αυτή, υπήρξε μία μετακίνηση ενός μέλους και ένα καινούριο μέλος προστέθηκε στην ομάδα. Το γεγονός αυτό επιδείνωσε την αρχική αγωνία της ομάδας, καθώς είχαν ήδη αρχίσει τα μέλη να δένονται μεταξύ τους και οι ισορροπίες στη συνέχεια άλλαξαν. Κατά το δεύτερο μήνα, ακολουθεί η φάση σύγκρουσης, η οποία διαρκεί μικρό διάστημα και χαρακτηρίζεται από πιθανές συγκρούσεις μεταξύ των μελών, καθώς προσπαθούν να παραθέσουν τις απόψεις τους και να επιβληθούν στους άλλους. Τίθεται σε δοκιμασία η αντοχή της ομάδας στις συγκρούσεις και τα μέλη καλούνται να υποστηρίξουν τις απόψεις τους (Blanchet & Trognon, 1997). Στη συγκεκριμένη φάση, στη μία από τις τρεις ομάδες συμβουλευτικής γονέων ένα μέλος αποχώρησε. Κατά τη φάση σύνθεσης (3^ο-5^ο μήνα), τα μέλη της ομάδας χαλαρώνουν, αναπτύσσουν κοινό κώδικα και φιλικά συναισθήματα, αλληλεπιδρούν περισσότερο και σχηματίζουν υποομάδες (Γιώτσα, 2010). Στη φάση αυτή, στη μία ομάδα συμβουλευτικής γονέων δημιουργήθηκαν έντονες συμμαχίες μεταξύ κάποιων μελών. Η συντονίστρια, όμως, ζητούσε από τα μέλη της ομάδας σε κάθε βιωματική άσκηση να χωρίζονται σε διαφορετικές υποομάδες, με στόχο να υπάρχει αλληλεπίδραση και επικοινωνία μεταξύ όλων των μελών (Γιώτσα, 2010. Γιώτσα & Ζεργιώτης, 2007. Caple, 1978). Τέλος, στη φάση απόδοσης (Caple, 1978), δημιουργείται «δέσιμο» μεταξύ των μελών της ομάδας, καθώς αναφέρουν πιο εύκολα τα θέματα που τους απασχολούν και εκφράζουν την ικανοποίησή τους από τη βοήθεια που τους προσέφερε η ομάδα. Όπως είναι αναμενόμενο σε αυτή την τελική φάση (Γιώτσα, 2010) και στις τρεις ομάδες

συμβουλευτικής γονέων, τα μέλη ανέπτυξαν μεγαλύτερη συνοχή και αυξήθηκε η αποδοτικότητα της ομάδας.

Σύμφωνα με τη θεωρία του δυναμικού πεδίου του Lewin, οι δυναμικές που αναπτύσσονται μεταξύ των ατόμων που συμμετέχουν σε μια ομάδα, διαφέρουν από τις αντιδράσεις που δημιουργούνται όταν τα άτομα είναι μόνα τους ή όταν αυτά βρίσκονται σε μια δυαδική σχέση (Γιώτσα, 2010). Οι αλληλεπιδράσεις στην ομάδα επηρεάζονται από το πώς οργανώνεται το πεδίο τη συγκεκριμένη στιγμή, γι' αυτό πρέπει να λάβουμε υπόψη μας το οικολογικό πλαίσιο, το πολιτισμικό πλαίσιο, τις κοινωνικές συνθήκες, τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των υποσυστημάτων, καθώς και το αξιακό σύστημα των ατόμων (Γιώτσα, 2010). Συγκεκριμένα, μία από τις ομάδες, έλαβε χώρα σε περιοχή των Βορείων Προαστείων, όπου το βιοτικό επίπεδο των ατόμων είναι σχετικά υψηλό. Παρ' όλα αυτά, εξαιτίας των οικονομικών συνθηκών που επικρατούν τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα (Giotsa & Mitrogiorgou, 2014), δύο από τις μητέρες- οι οποίες δεν είχαν πρόβλημα επιβίωσης- ήταν άνεργες και επιθυμούσαν να δουλέψουν για να αισθάνονται παραγωγικές. Παρατηρήθηκε ότι μετά τη φάση σύνθεσης, όπου τα μέλη αναπτύσσουν κώδικες επικοινωνίας και δένονται μεταξύ τους, τα άλλα μέλη της ομάδας ενδιαφέρθηκαν πολύ για αυτές και κινητοποιήθηκαν για να τις βοηθήσουν στην εύρεση εργασίας. Επιπλέον, όλα τα μέλη της ομάδας μετά την ολοκλήρωση της ομάδας θέλησαν να διατηρήσουν επαφή και άρχισαν να συναντιούνται εκτός ομάδας, γεγονός που ενισχύει την άποψη ότι οι Σχολές Γονέων ευνοούν και την ανάπτυξη κοινωνικών δικτύων.

Στη συνέχεια, αναλύονται μερικές από τις θεωρητικές έννοιες του διαγενεολογικού μοντέλου του Bowen, σε συνδυασμό με τις βιοματικές ασκήσεις που παρουσιάστηκαν στις προαναφερθείσες ομάδες συμβουλευτικής γονέων.

Βασικές θεωρητικές έννοιες του Bowen και η εφαρμογή τους στις Σχολές Γονέων

Οι έννοιες που ακολουθούν είναι αλληλένδετες και βασίζονται στην υπόθεση ότι πολλά σχήματα συμπεριφορών μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά, όπως για παράδειγμα το άγχος που προκαλείται από τη σύγκρουση δύο δυνάμεων: την αίσθηση του «μαζί», που αναπτύσσει κάθε οικογένεια και την επιδίωξη αυτονομίας του κάθε μέλους, (Goldenberg & Goldenberg, 2005).

1. Διαφοροποίηση του εαυτού

Ο **βασικός εαυτός**, σύμφωνα με τον Bowen (1998, σελ.29), «αποτελεί μια σαφή ιδιότητα, η οποία περιγράφεται με μια δηλωμένη **θέση-εγώ**, όπως: «Αυτά είναι τα πιστεύω μου και οι πεποιθήσεις μου. Αυτός είμαι εγώ και αυτό είναι που θα κάνω ή δεν θα κάνω». Ο βασικός εαυτός μπορεί να αλλάξει έπειτα από την επίδραση νέων γνώσεων κι εμπειριών. Δε μπορεί, όμως, να μεταβληθεί από εξωτερική πίεση, προκειμένου το άτομο να γίνει αρεστό και να κερδίσει αποδοχή (Bowen, 1998). Αντίθετα, υπάρχει ένα άλλο ρευστό επίπεδο του εαυτού, ο **ψευδοεαυτός**, που αποτελείται από ένα συνονθύλευμα πιστεύω, αρχών και αξιών που υιοθετούνται μέσα από το σύστημα σχέσεων, στη συναισθηματική κατάσταση που επικρατεί, και ο οποίος επηρεάζεται από αυτό. Η διαφοροποίηση του εαυτού είναι ο βαθμός που ένα άτομο είναι ικανό να διαχωρίσει τη διανοητική διαδικασία που βιώνει από τη συναισθηματική, κατά πόσο, δηλαδή, μπορεί να αποφύγει να «χειραγωγείται» η συμπεριφορά του από τα συναισθήματα. Στόχος δεν είναι η συναισθηματική αποκοπή του ατόμου, αλλά η ισορροπία ανάμεσα στην λογική συμπεριφορά και στην έκφραση συναισθημάτων (Goldenberg & Goldenberg, 2005).

Η συναισθηματική «προσκόλληση» ή συγχώνευση, αντίθετα, οφείλεται στην ανικανότητα διαχωρισμού συναισθημάτων από τη γνωστική διαδικασία (Griffin & Greene, 1999). Ο Bowen (1998) αναφέρεται στην «**αδιαφοροποίητη μάζα του οικογενειακού εγώ**», για να περιγράψει τη συναισθηματική «προσκόλληση» ή συγχώνευση στην πυρηνική οικογένεια σε τέτοιο βαθμό, ώστε το καθένα από αυτά να νομίζει ότι γνωρίζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις των άλλων (π.χ. «εμείς θέλουμε...», «η γυναίκα μου θέλει να...»).

Σύμφωνα με τους Goldenberg και Goldenberg (2005), η διαγενεαλογική άποψη της θεωρίας του Bowen διαφαίνεται από την πεποίθηση ότι «η ωριμότητα και η αυτοπραγμάτωση απαιτούν από το άτομο να απελευθερωθεί από άλυτες συναισθηματικές προσκολλήσεις στην οικογένεια προέλευσής τους». Για να αποδείξει αυτή την πεποίθηση, κατασκεύασε μια θεωρητική κλίμακα (Bowen, 1998) για να εκτιμήσει το **βαθμό διαφοροποίησης** ενός ατόμου. Σύμφωνα με αυτή, το μη-διαφοροποιημένο άτομο παρουσιάζει μια έλλειψη ικανότητας για αυτονομία, καθοδηγείται από τα συναισθήματά του και τις αντιδράσεις των άλλων, προσπαθεί να ευχαριστήσει τους άλλους και αναζητεί μονίμως την υποστήριξή τους. Αντίθετα, το διαφοροποιημένο άτομο προσαρμόζεται και διατηρεί την αυτονομία του στις οικογενειακές ή κοντινές σχέσεις, έχει σαφείς αξίες και πεποιθήσεις, είναι ευέλικτο και έχει προσωπικούς στόχους (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Η διαφοροποίηση του εαυτού μοιάζει να είναι, περίπου, ισοδύναμη με τη συναισθηματική ωριμότητα (Bowen, 1974).

Στις Σχολές Γονέων εφαρμόστηκαν αρκετές βιωματικές ασκήσεις και δόθηκαν συμβουλές σχετικές με τη διαφοροποίηση του εαυτού και τη θέση-εγώ. Ο στόχος ήταν να αντιληφθούν οι γονείς ότι η διαφοροποίηση του εαυτού στα παιδιά πρέπει να γίνεται από πολύ μικρή ηλικία (προσχολική ηλικία), για να καλλιεργηθεί το

αίσθημα της υπευθυνότητας και της αυτονομίας. Στη συνέχεια παρατίθενται μερικές από τις ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν:

Παράδειγμα 1^ο: Όπως αναφέρει και η Γιώτσα (2014), συχνά παρατηρείται στις Σχολές Γονέων, ειδικά στις πρώτες συναντήσεις, οι γονείς να χρησιμοποιούν στις αφηγήσεις το πρώτο πρόσωπο πληθυντικού αριθμού, για παράδειγμα: «Ημασταν πολύ ζωηροί σήμερα», «Δε θέλαμε να έρθουμε στο σχολείο» για να περιγράψουν συμπεριφορές που αφορούν το παιδί τους. Αυτή η χρήση του πρώτου πληθυντικού αριθμού ενισχύει την «αδιαφοροποίητη μάζα του εγώ» και οδηγεί σε υπερεμπλοκή μεταξύ των μελών, δυσχεραίνοντας τη δημιουργία εαυτού στην πατρική οικογένεια. Ζητήθηκε λοιπόν από τους γονείς να αφηγηθούν ξανά τις ιστορίες, που αφορούσαν στα παιδιά τους, χωρίζοντας τα πρόσωπα στο «εγώ» και «αυτός/αυτή» αντί για τη χρήση του προσώπου «εμείς». Η άσκηση αυτή βοήθησε τους γονείς να καταλάβουν πόσο σημαντική είναι η θέση –εγώ και η ενίσχυση της διαφοροποίησης του εαυτού, καθώς και να διαχωρίσουν τα δικά τους συναισθήματα από των παιδιών τους, έτσι ώστε να μην τα επιφορτίζουν με δικά τους άγχη, προσδοκίες κλπ.

Παράδειγμα 2^ο: Σύμφωνα με την Θεωρία Εστιασμένη στο Συναίσθημα, ένα από τα πρώτα βήματα είναι ο εστιασμός στο συναίσθημα του κάθε ατόμου χρησιμοποιώντας το πρώτο πρόσωπο (Γιώτσα, 2014). Στη θεματική «Συναισθηματική επικοινωνία» ζητήθηκε ένα παιχνίδι ρόλων, όπου ζητήθηκε από τους γονείς να χαρακτηρίσουν τα συναισθήματά τους και όχι τους ανθρώπους, για παράδειγμα να πουν: «Νιώθω πληγωμένος» αντί του «Είσαι αναίσθητη». Με αυτόν τον τρόπο, επισημάνθηκε πάλι η «θέση-εγώ» και τονίστηκε η προσωπική ευθύνη του ομιλητή για τις στάσεις, τα συναισθήματα ή τις συμπεριφορές του.

Παράδειγμα 3^ο: Κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης, μια μητέρα περιέγραψε ένα περιστατικό, σύμφωνα με το οποίο, το παιδί της έκλαιγε για ένα παιχνίδι του που είχε

σπάσει. Η πρώτη αντίδραση της μητέρας ήταν να του πει: «Πώς κάνεις έτσι για ένα παιχνίδι;». Οι γονείς, τείνουν, γενικότερα, να υποτιμούν τα συναισθήματα των παιδιών τους και να τους υποδεικνύουν πώς πρέπει να αισθάνονται, μόνο και μόνο επειδή είναι νεότερα σε ηλικία και φτωχότερα σε εμπειρίες (Gottman, 2000). Καθώς, όμως, τα παιδιά εκλαμβάνουν τέτοιες αντιδράσεις από τους γονείς τους, χάνουν, τελικά, την εμπιστοσύνη τους στα δικά τους συναισθήματα και στη δική τους θέση-εγώ. Για να ενισχυθεί η διαφοροποίηση του εαυτού και να μάθουν τα παιδιά να εμπιστεύονται τα συναισθήματά τους, προτάθηκε ένα παιχνίδι ρόλων, κατά το οποίο οι γονείς θα έπρεπε να αναγνωρίσουν και να σεβαστούν το συναίσθημα του παιδιού τους.

Παράδειγμα 4^ο: Πολλές φορές οι γονείς ανησυχούν για τις ικανότητες του παιδιού, με αποτέλεσμα να καταλήγουν είτε να του υποδεικνύουν τι πρέπει να κάνει κάθε φορά είτε να το κάνουν οι ίδιοι, αφαιρώντας από το παιδί τη δυνατότητα αυτονομίας και ανεξαρτησίας. Σύμφωνα με τη Γιώτσα (2012), όταν οι γονείς αναλαμβάνουν τις υποχρεώσεις των παιδιών τους, τους αφαιρούν κάθε τάση για πρωτοβουλία και τα καθιστούν αδύναμα. Για το λόγο αυτό, ζητήθηκε από τους γονείς να ανατρέξουν σε σκηνές από την καθημερινότητά τους, όπου τα παιδιά αντιμετωπίζουν τις υποχρεώσεις τους σαν να ήταν υποχρεώσεις των άλλων, για παράδειγμα: «Φέρε μου την τσάντα», «Μάζεψε τα παιχνίδια μου». Στη συνέχεια, η εκπαιδεύτρια πρότεινε στους γονείς να βοηθούν το παιδί να αποφασίζει και να δρα μόνο του και να ζητάει βοήθεια, όταν τη χρειάζεται. Επιπλέον, οι γονείς εκπαιδεύτηκαν στη Σχολή Γονέων για το πως να διαπραγματεύονται τους κανόνες και τα όρια μαζί με τα παιδιά τους και πώς να ενθαρρύνουν τα παιδιά να αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους.

Παράδειγμα 5^ο: Κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης, μια μητέρα ανέφερε την άσχημη αντίδραση της κόρης της, όταν έπρεπε να την αποχωριστεί για την πρώτη μέρα στον παιδικό σταθμό. Εξαιτίας του άγχους αποχωρισμού και της όλης αναστάτωσης που επέφερε, η μητέρα αποφάσισε να φύγει στα κρυφά, με αποτέλεσμα να νιώσει τύψεις και να στεναχωρηθεί και η ίδια. Η εκπαιδεύτρια εξήγησε ότι ο γονέας πρέπει να διαχειρίζεται τα δικά του δύσκολα συναισθήματα και να δείχνει εμπιστοσύνη στο παιδί όταν αυτό κάνει βήματα για τη διαφοροποίηση του εαυτού του. Όπως περιγράφει και ο Ν.Καζαντζάκης με γλαφυρό τρόπο τη διαφοροποίηση του εαυτού: «Η Κραυγή δεν είναι δική σου. Δε μιλάς εσύ, μιλούν αρίφνητοι πρόγονοι με το στόμα σου. Δεν πεθυμάς εσύ, πεθυμούν αρίφνητες γενεές απόγονοι με την καρδιά σου (...). Το πρώτο σου χρέος πλαταίνοντας το εγώ σου είναι, στην αστραπόχρονη τούτη στιγμή που περπατάς στη γη, να μπορέσεις να ζήσεις την απέραντη πορεία, την ορατή και την αόρατη, του εαυτού σου» (Καζαντζάκης, 1945, σελ.35).

2. Τρίγωνα

Σύμφωνα με τον Bowen (1998, σελ.39) «το συναισθηματικό σύστημα δύο ατόμων είναι ασταθές», γι' αυτό και τα άτομα βιώνουν άγχος προσπαθώντας να εξισορροπήσουν τις ανάγκες τους από τη μία για εγγύτητα και από την άλλη για αυτονομία, με αποτέλεσμα η δυάδα να εξελίσσεται σε σύστημα τριών ατόμων ή **τρίγωνο**. Μέσα στην οικογένεια, το τρίγωνο αποτελεί το πιο μικρό, σταθερό συναισθηματικό σύστημα (Griffin & Greene, 1999). Ένα τρίγωνο που παρατηρείται συχνά, είναι αυτό που δημιουργείται ανάμεσα στους γονείς και στο παιδί. Συνήθως, τη στενή δυάδα αποτελούν η μητέρα και το παιδί, ενώ συχνά παρατηρείται ο

παραγκωνισμός του πατέρα. Ένα σύστημα, το οποίο εμπεριέχει πάνω από τρία άτομα, αποτελείται από πολλά αλληλοδιαπλεκόμενα τρίγωνα (Bowen, 1998).

Όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός οικογενειακής συγχώνευσης, τόσο πιο πιθανό είναι να δημιουργηθούν τρίγωνα στην οικογένεια, ενώ τα άτομα με χαμηλό βαθμό διαφοροποίησης έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμπλακούν στη διαδικασία αυτή.

Σύμφωνα με τους Kerr & Bowen (1988) η τριγωνοποίηση μπορεί να έχει τουλάχιστον 4 πιθανά αποτελέσματα:

- Η εισαγωγή ενός τρίτου ατόμου μπορεί να αποσταθεροποιήσει μία σταθερή δυάδα, π.χ. η σύγκρουση που μπορεί να επιφέρει η γέννηση ενός παιδιού σε έναν ισορροπημένο γάμο.
- Η αποχώρηση ενός τρίτου ατόμου μπορεί να αποσταθεροποιήσει μία σταθερή δυάδα, π.χ. όταν το παιδί φεύγει από το πατρικό του σπίτι παύει να αποτελεί τον τρίτο πόλο σε μια γονεϊκή διαμάχη.
- Η εισαγωγή ενός τρίτου ατόμου μπορεί να σταθεροποιήσει μία ασταθή δυάδα, π.χ. η γέννηση ενός παιδιού μπορεί να επιφέρει ισορροπία σε έναν γάμο γεμάτο εντάσεις.
- Η αποχώρηση ενός τρίτου ατόμου μπορεί να σταθεροποιήσει μία ασταθή δυάδα, π.χ. με την απομάκρυνση ενός τρίτου προσώπου αποφεύγονται οι συμμαχίες και μειώνονται οι εντάσεις (Goldenberg & Goldenberg, 2005)

Η λειτουργία των συναισθηματικών δυνάμεων μέσα σε ένα τρίγωνο είναι τόσο αναμενόμενη, όσο ένα συναισθηματικό αντανακλαστικό (Bowen, 1998). Στόχος μας στη συμβουλευτική ομάδων γονέων ήταν να ανακαλύψουν οι γονείς τα τρίγωνα που υπάρχουν στην οικογένειά τους, να μπορέσουν να παρατηρήσουν και στη συνέχεια να

ελέγξουν τις δικές τους συναισθηματικές αντιδράσεις και τελικά να αποτριγωνοποιηθούν. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Bowen (1998, σελ.42) «Μόνο όταν κάποιος μπορεί να βγει λίγο απ' έξω, είναι δυνατό να αρχίσει να παρατηρεί και να τροποποιεί ένα συναισθηματικό σύστημα. Τελικά, μόνο όταν ο ένας από τους τρεις μπορέσει να ελέγξει τις συναισθηματικές του αντιδράσεις με το να μην παίρνει το μέρος κανενός από τους άλλους δύο, ενώ παραμένει κοντά τους συναισθηματικά, θα μπορέσει να μειωθεί η συναισθηματική ένταση μέσα στη δυάδα και οι δύο να κινηθούν προς ένα υψηλότερο επίπεδο διαφοροποίησης». Αυτό αποτελεί την απάντηση στην αγωνία των γονέων που συχνά ρωτούσαν «Ναι, αλλά δε θα έπρεπε να έρθει και ο σύζυγός μου να τα ακούσει αυτά;». Στη συνέχεια, ακολουθούν οι βιωματικές ασκήσεις, που εφαρμόστηκαν στις Σχολές Γονέων, όσον αφορά στα τρίγωνα στην οικογένεια.

Παράδειγμα 1^ο: Παρατέθηκε στους γονείς το εξής περιστατικό: «Ο μπαμπάς γυρνάει αργά από τη δουλειά και θυμώνει βλέποντας τη μαμά να είναι μπροστά στον υπολογιστή και τα παιδιά να βλέπουν τηλεόραση». Στη συνέχεια, κλήθηκαν να ανακαλύψουν τα τρίγωνα που υπάρχουν σε αυτή την οικογένεια. Μέσα από τη συζήτηση, ανακάλυψαν τρίγωνα που υπήρχαν και στη δική τους οικογένειά (π.χ. «Θα το πω στη δασκάλα να σε μαλώσει», «Θα δεις μόλις έρθει ο μπαμπάς σου»), συνειδητοποίησαν το πώς συνδέονταν μεταξύ τους στην οικογένεια και κινητοποιήθηκαν συναισθηματικά.

Παράδειγμα 2^ο: Στα πλαίσια της συζήτησης, μια μητέρα ανέφερε ένα περιστατικό από την οικογένειά της: «Είπα στον γιο μου να πάει να πλύνει τα δόντια του. Τότε, ο πατέρας του άρχισε να φωνάζει και να του λέει να μην πλύνει τα δόντια κι ότι η μαμά ανησυχεί υπερβολικά». Φάνηκε το παιδί να είναι εμπλεγμένο σε μια διαμάχη μεταξύ του πατέρα και της μητέρας, με άλλα λόγια να έχει τριγωνοποιηθεί. Η εκπαιδεύτρια

πρότεινε αρχικά, να υιοθετήσουν και οι δύο γονείς μια κοινή γραμμή συμπεριφοράς, να μη διαφωνούν και να μην υποβιβάζει ο ένας γονιός τον άλλον παρουσία του παιδιού.

Παράδειγμα 3^ο: Στη θεματική «Ζήλια» ζητήθηκε από τους γονείς να σκεφτούν και να αφηγηθούν ένα περιστατικό –είτε της τωρινής τους είτε της πατρικής τους οικογένειας- το οποίο να εμπεριέχει ζήλια μεταξύ αδελφών και να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να το διαχειριστούν ή πώς το είχαν διαχειριστεί τότε οι γονείς τους. Η σύγκρουση μεταξύ αδελφών δημιουργείται, κυρίως, εξαιτίας του τριγώνου που δημιουργείται μεταξύ της μητέρας και των δύο παιδιών, κατά το οποίο, η μητέρα έχει μια θετική σχέση με το καθένα από τα παιδιά (Bowen, 1998). Μέσα από τη βιωματική άσκηση οι γονείς κατανόησαν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η τριγωνοποίηση και συνειδητοποίησαν τις πιθανές συμμαχίες στην οικογένειά τους, οι οποίες επέφεραν συγκρούσεις. Η εκπαιδύτρια επεσήμανε στους γονείς ότι για την αποφυγή δημιουργίας τριγώνων, δε θα πρέπει να γίνονται συγκρίσεις μεταξύ των παιδιών, αλλά, αντίθετα, να ενδυναμώνεται η μοναδικότητα του κάθε παιδιού και να αποφεύγεται η συμμαχία του γονέα με το ένα από τα δύο παιδιά.

3. Διαδικασία μεταβίβασης μέσω των γενεών

Για να περιγράψουμε τη θεωρητική έννοια της διαδικασίας μεταβίβασης μέσω των γενεών, πρέπει πρώτα να αναφέρουμε δύο βασικές, αλληλένδετες έννοιες της θεωρίας του Bowen, το συναισθηματικό σύστημα της πυρηνικής οικογένειας και τη διαδικασία προβολής της οικογένειας. Ο Bowen (1998) με τον όρο **συναισθηματικό σύστημα της πυρηνικής οικογένειας** περιγράφει τα συναισθηματικά τρίγωνα που εμφανίζονται στις στενές σχέσεις. Η **διαδικασία προβολής της οικογένειας** αφορά στην προβολή που γίνεται σε ένα ή περισσότερα παιδιά της ανωριμότητας των γονιών

(Bowen, 1998), η οποία επιτυγχάνεται μέσα από την τριγωνοποίηση της σχέσης μητέρας-πατέρα-παιδιού, εξαιτίας του άγχους που βιώνει η δυάδα μητέρα-πατέρα. Το παιδί που επιλέγεται είναι συνήθως το πιο «αδύναμο» και ευεπηρεαστο, ανεξαρτήτως της σειράς γέννησής του (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Η μητέρα έχει άγχος για την ανατροφή του παιδιού, το παιδί αντιδράει, επίσης, με άγχος και τελικά η μητέρα γίνεται ακόμη πιο υπερπροστατευτική απέναντί του. Στη συνέχεια, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος μέσα στον οποίο το παιδί αντιμετωπίζεται ως μωρό από τη μητέρα, με αποτέλεσμα να γίνεται ολοένα και πιο αδύναμο. Ο δε πατέρας, τρομαγμένος από το μητρικό άγχος, υποστηρίζει όλες τις πράξεις της, με στόχο να την ηρεμήσει. Συμμαχώντας με αυτόν τον τρόπο οι γονείς, κάνουν σταθερή τη σχέση τους απέναντι σε ένα «αδύναμο» παιδί, το οποίο τους έχει ανάγκη, δημιουργώντας τελικά ένα τρίγωνο (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Στη συνέχεια, το παιδί, που αποτελεί μέρος του τριγώνου, αποκτά χαμηλότερο βαθμό διαφοροποίησης από τους γονείς του (Griffin & Greene, 1999). Τα άτομα από κάθε γενιά με ολοένα και μικρότερη διαφοροποίηση εαυτού γίνονται ακόμη πιο τρωτά στο άγχος και στη σύγχυση (Goldenberg & Goldenberg, 2005).

Σύμφωνα με τον Bowen (1974), η **διαδικασία μεταβίβασης μέσω των γενεών** περιγράφει τη δυσλειτουργία που προκαλείται από το συναισθηματικό σύστημα της πυρηνικής οικογένειας, η οποία επαναλαμβάνεται στις επόμενες γενιές (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Η διαδικασία αυτή, μετά από πολλές γενιές, δημιουργεί όλο και χαμηλότερο βαθμό διαφοροποίησης, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται σοβαρά συναισθηματικά και ψυχικά προβλήματα, όπως είναι η σχιζοφρένεια, σε απογόνους μετέπειτα γενεών (Bowen, 1998). Σε ευνοϊκές συνθήκες ζωής, βέβαια, τα μη διαφοροποιημένα άτομα μπορούν να διατηρήσουν μια ισορροπημένη ζωή χωρίς συμπτώματα. Επιπλέον, η διαδικασία μπορεί να

αντιστραφεί, αν κάποιο άτομο της γενιάς παντρευτεί ένα άτομο με υψηλότερο βαθμό διαφοροποίησης (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Η έννοια της διαδικασίας μεταβίβασης μέσω των γενεών συμπυκνώνεται σε μια φράση του Bowen (1998, σελ.69) «Μόνο μέσα σε 150 με 200 χρόνια ένα άτομο είναι ο απόγονος 64 με 128 οικογενειών προέλευσης, καθεμία από τις οποίες έχει συμβάλει με κάποιο τρόπο στο σχηματισμό του δικού του εαυτού».

Σχετικά με τη μεταβίβαση μέσω των γενεών, στόχος μας στις Σχολές Γονέων ήταν να εντοπίσουν και να αλλάξουν οι γονείς, συμπεριφορές μέσα στην οικογένεια, οι οποίες είχαν συγκεκριμένη λειτουργία στο παρελθόν, αλλά είναι δυσλειτουργικές στο παρόν.

Παράδειγμα 1^ο: Στη θεματική «Πειθαρχία», οι γονείς έπρεπε να αναλογιστούν ποιοί κανόνες (π.χ. «Τρώμε όλοι μαζί», «Κοιμόμαστε συγκεκριμένη ώρα»), υπάρχουν στην οικογένειά τους, ποιός τους επιβάλλει συνήθως, αν αυτοί είναι λειτουργικοί και αν τηρούνται. Η πλειοψηφία των γονέων παρατήρησαν ότι οι περισσότεροι κανόνες, που έχουν θεσπίσει στην οικογένειά τους, προέρχονται κυρίως από τις πατρικές τους οικογένειες και δη από τις μητέρες τους. Στη συνέχεια, κλήθηκαν να αντιληφθούν ότι αναπαράγουν μοτίβα συμπεριφοράς και κανόνες που έχουν μάθει από την πατρική τους οικογένεια και να σκεφτούν πώς μπορούν να τους αλλάξουν, σε περίπτωση που είναι δυσλειτουργικοί στο παρόν.

Παράδειγμα 2^ο: Συζητώντας για την αυτοεκτίμηση, δόθηκε στους γονείς η εξής άσκηση: «Βρείτε ένα θετικό κι ένα αρνητικό χαρακτηριστικό σας που σας το απέδιδαν οι άλλοι. Ποιός σας το έλεγε; Τί αντίκτυπο είχε πάνω σας;» (Γιώτσα, 2014). Από τα αποτελέσματα αυτής της βιωματικής άσκησης προέκυψε ότι πολλά από τα χαρακτηριστικά είχαν αποδοθεί κυρίως από τους δικούς τους γονείς και ότι μεταφέρονταν από γενιά σε γενιά (π.χ. «Είσαι γκρινιάρη! Ίδια η γιαγιά σου!»). Τα

χαρακτηριστικά αυτά γίνονται «ταμπέλες» με την αυτοεκπληρούμενη προφητεία, όπου «μια συμπεριφορά προκαλεί στους άλλους την αντίδραση, στην οποία η ίδια συμπεριφορά θα αποτελούσε την κατάλληλη αντίδραση» (Watzlawick, Bavelas & Jackson, 2005, σελ.127). Με αυτό τον τρόπο, έγινε κατανοητό ότι οι ίδιοι οι γονείς επαναλαμβάνουν αυτή τη διαδικασία στα παιδιά τους.

Παράδειγμα 3^ο: Στην παρουσίαση της θεματικής «Φόβοι/Φοβίες» οι γονείς ανέτρεξαν στο παρελθόν για θυμηθούν κάποιο προσωπικό τους φόβο/φοβία και πώς αυτός/αυτή είχε αντιμετωπιστεί. Παρατηρήθηκε ότι πολλές από τις φοβίες είναι «κληρονομικές». Όπως αναφέρει και Ν. Καζαντζάκης «Όταν φοβάσαι, ο φόβος διακλαδώνεται σε αναρίθμητες γενεές...» (Καζαντζάκης, 1945 σελ. 38). Μια κοινή φοβία, που είχαν οι γονείς ως παιδιά, ήταν αυτή για τον παλιατζή, κάτι που είχαν ήδη μεταφέρει και στα παιδιά τους. Συνειδητοποίησαν ότι πολλά φοβικά συναισθήματα «μεταδίδονται» από τους ίδιους στα παιδιά μέσα από τη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία. Στο κλείσιμο της συνάντησης, οι εκπαιδευτές πρότειναν στους γονείς να διαχειρίζονται πρώτα τα δικά τους συναισθήματα, να αφουγκράζονται και να σέβονται τους φόβους των παιδιών τους και να τα βοηθάνε να τους αντιμετωπίσουν, χωρίς να μεταφέρουν και τους δικούς τους.

Συζήτηση

Σκοπός του παρόντος άρθρου ήταν εφαρμογή των θεωρητικών εννοιών του διαγενεολογικού μοντέλου του Bowen στις ομάδες συμβουλευτικής γονέων μέσω βιωματικών ασκήσεων. Η συγκεκριμένη προσέγγιση εστιάζει κυρίως στη διαφοροποίηση του εαυτού, στις αποτριγωνοποιήσεις των μελών της οικογένειας, καθώς και στη συνειδητοποίηση και εξάλειψη κάθε δυσλειτουργίας που φέρεται ανά τις γενιές, με απώτερο στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των παιδιών και όλων των μελών της οικογένειας, ο οποίος συνάδει με τους στόχους των Σχολών Γονέων (Γιώτσα και συν., 2011). Για το λόγο αυτό, οι βιωματικές ασκήσεις δομήθηκαν με βάση τις τρεις κλασικές -για τη συστημική θεώρηση- έννοιες: τη διαφοροποίηση του εαυτού, τα τρίγωνα και τη μεταβίβαση μέσω των γενεών.

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, η διαφοροποίηση του εαυτού είναι ο βαθμός που ένα άτομο μπορεί να διαχωρίσει τη λογική και τη συμπεριφορά του από τα συναισθήματα (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Μετά το πέρας των ομάδων, παρατηρήθηκε ότι, μέσα από τις βιωματικές ασκήσεις, ενισχύθηκε σε μεγάλο βαθμό η διαφοροποίηση εαυτού, τόσο των γονέων όσο και των παιδιών. Οι γονείς φάνηκε να έχουν βοηθηθεί αρκετά στην αναγνώριση της συναισθηματικής συγχώνευσης που υπήρχε ανάμεσα στους ίδιους και στα παιδιά τους. Με τη χρήση του α' προσώπου ενικού αριθμού («Εγώ νιώθω...») και όχι του α' προσώπου πληθυντικού αριθμού («Έχουμε πολλά να διαβάσουμε...») έμαθαν να διαχωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα, προσδοκίες και ευθύνες από αυτές των παιδιών τους. Η συνειδητοποίηση αυτή, τους βοήθησε να αντιληφθούν ότι η διαφοροποίηση του εαυτού στα παιδιά πρέπει να γίνεται από πολύ μικρή ηλικία, ούτως ώστε να καλλιεργηθεί το αίσθημα της υπευθυνότητας και της αυτονομίας.

Σε ένα συναισθηματικό σύστημα δύο ατόμων, τα άτομα μπορεί να βιώσουν άγχος, προσπαθώντας να εξισορροπήσουν ανάμεσα στην εγγύτητα και στην αυτονομία και η δυάδα να οδηγηθεί στη δημιουργία **τριγώνου** (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Στόχος μας στη συμβουλευτική ομάδων γονέων ήταν να αντιληφθούν αρχικά οι γονείς τα τρίγωνα που υπάρχουν στην οικογένειά τους, μέσα από τις βιωματικές ασκήσεις. Επόμενος στόχος ήταν να καταφέρουν να παρατηρήσουν και στη συνέχεια να ελέγξουν τις δικές τους συναισθηματικές αντιδράσεις και τελικά να αποτριγωνοποιηθούν από τα διάφορα αλληλοδιαπλεκόμενα τρίγωνα που είχαν δημιουργηθεί στις οικογένειές τους (Goldenberg & Goldenberg, 2005).

Η τελευταία θεωρητική έννοια που εφαρμόσαμε στις ομάδες συμβουλευτικής γονέων μέσα από βιωματικές ασκήσεις ήταν η μεταβίβαση μέσω των γενεών (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Οι γονείς εντόπισαν κάποια δυσλειτουργικά μοτίβα συμπεριφοράς, τα οποία μπορεί να είχαν μεταβιβαστεί από παλαιότερες γενιές στην οικογένεια τους δυσχεραίνοντας τη ζωή τους, γεγονός που μπορεί να επιφέρει την αλλαγή αυτών των μοτίβων συμπεριφοράς ή/και την εξάλειψή τους.

Η θεωρία του Caple (1978) για τα στάδια εξέλιξης της ομάδας, βοήθησε τους εκπαιδευτές στην κατανόηση των δυναμικών που υπήρχαν ανάμεσα στα μέλη των ομάδων και στην επιλογή των θεματικών. Για παράδειγμα, γενικές θεματικές όπως: «Χαρακτηριστικά προσχολικής ηλικίας», «Ελεύθερος χρόνος» παρουσιάστηκαν στη φάση προσανατολισμού-γνωριμίας της ομάδας, όπου τα μέλη δεν είχαν, ακόμη, συνάψει ισχυρούς δεσμούς μεταξύ τους. Στις φάσεις σύνθεσης και απόδοσης, όπου πλέον τα μέλη της ομάδας είχαν δημιουργήσει δεσμούς, αλληλεπιδρούσαν και μπορούσαν πιο εύκολα να ανοίξουν θέματα που τους απασχολούσαν, παρουσιάστηκαν και συζητήθηκαν συναισθηματικά φορτισμένες θεματικές όπως:

«Φόβοι», «Πειθαρχία» και «Ζήλια», γεγονός που επιβεβαιώνει ευρήματα άλλων ερευνών για τη δυναμική της ομάδας (Γιώτσα & Ζεργιώτης, 2007).

Αντίστοιχα, οι θεωρητικές έννοιες του διαγενεαλογικού μοντέλου που εφαρμόστηκαν, παρουσιάστηκαν με συγκεκριμένη σειρά, ανάλογα με τις φάσεις της ομάδας. Η διαφοροποίηση του εαυτού, παρουσιάστηκε μέσα από βιωματικές ασκήσεις στη φάση προσανατολισμού-γνωριμίας, σε θεματικές όπως «Αυτοεκτίμηση» και «Συναισθηματική Επικοινωνία». Η μεταβίβαση των γενεών εφαρμόστηκε, επίσης, στη θεματική «Αυτοεκτίμηση», αλλά και στη θεματική «Πειθαρχία», που παρουσιάστηκε στη φάση σύνθεσης. Η θεωρητική έννοια «τρίγωνα», που μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερη συναισθηματική φόρτιση στα μέλη της ομάδας και ως εκ τούτου παρουσιάστηκε κατά τη φάση σύνθεσης σε θεματικές («Επικοινωνία»), αλλά και απόδοσης («Ζήλια»).

Σύμφωνα με τη θεωρία του δυναμικού πεδίου του Lewin (1951), που αναφέραμε παραπάνω, οι δυναμικές που αναπτύσσονται σε μια ομάδα, διαφέρουν από τις αντιδράσεις που δημιουργούνται όταν τα άτομα είναι μόνα τους ή όταν αυτά βρίσκονται σε μια δυαδική σχέση (Γιώτσα, 2010). Οφείλουμε να λάβουμε υπόψη μας το οικολογικό πλαίσιο, το πολιτισμικό πλαίσιο, τις κοινωνικές συνθήκες, τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των υποσυστημάτων, καθώς και το αξιακό σύστημα των ατόμων (Γιώτσα, 2010). Όσον αφορά στο οικολογικό και πολιτισμικό πλαίσιο, κάθε ομάδα είχε διαφορετικά κοινωνικά και οικονομικά χαρακτηριστικά, ανάλογα με την περιοχή στην οποία βρισκόταν. Για το λόγο αυτό, οι συντονιστές προσάρμοσαν το προσωπικό τους στυλ (π.χ. ένδυση, τρόπος έκφρασης, χρήση κατάλληλου και κατανοητού λεξιλογίου) έτσι ώστε να συνάδει με την κουλτούρα του εκάστοτε πολιτισμικού πλαισίου και με τις τρέχουσες συνθήκες της χώρας, όπως είναι για π.χ. η κοινωνική και η οικονομική κρίση.

Οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες, που επικρατούν τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα, έχουν επηρεάσει και τις οικογένειες, οι οποίες προσπαθούν να προσαρμοστούν στα νέα, αυτά, δεδομένα (Giotsa & Mitrogiorgou, 2014). Στη μία ομάδα, δύο από τις μητέρες είχαν μείνει άνεργες και επιθυμούσαν να δουλέψουν για να αισθάνονται παραγωγικές. Παρατηρήθηκε ότι μετά τη φάση σύνθεσης και στη φάση απόδοσης, τα άλλα μέλη της ομάδας ενδιαφέρθηκαν και κινητοποιήθηκαν για να τις βοηθήσουν, καθώς είχαν συνάψει πια γερούς δεσμούς. Επιπρόσθετα, όλα τα μέλη της κάθε ομάδας, μετά τη λήξη της Σχολής Γονέων, θέλησαν να διατηρήσουν και να ενισχύσουν τη μεταξύ τους επαφή, με αποτέλεσμα να συναντιούνται εκτός ομάδας. Το «ζεστό» κλίμα που δημιουργήθηκε στην ομάδα, σε συνδυασμό με τη θετική ανατροφοδότηση των γονέων καταδεικνύει ότι οι Σχολές Γονέων ευνοούν την αλληλεπίδραση, τη σύναψη σχέσεων και την ανάπτυξη κοινωνικών δικτύων.

Επιπρόσθετα, είναι πολύ σημαντικό να λαμβάνει υπόψη του ο εκπαιδευτής όλα τα σχήματα οικογένειας που μπορεί να υπάρχουν στη χώρα μας. Για παράδειγμα, η μια ομάδα αποτελείτο από μέλη πυρηνικής, διπυρηνικής και εκτεταμένης οικογένειας. Με αυτό τον τρόπο, σύμφωνα με την Γιώτσα (2010), παρέχονται οι κατάλληλες πληροφορίες στα μέλη της ομάδας και αποφεύγονται στερεότυπα και προκαταλήψεις από τα μέλη της ομάδας και από τον εκπαιδευτή.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, τα μέλη της οικογένειας συνδέονται στενά μεταξύ τους με τις σκέψεις, τα συναισθήματα, καθώς και τις συμπεριφορές (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Επομένως, είναι πολύ βοηθητικό για τη συμβουλευτική γονέων να εμπεριέχονται θεωρητικές έννοιες και τεχνικές της συστημικής θεώρησης. Προτείνεται, επομένως, να μελετηθούν και να εφαρμοστούν στις ομάδες συμβουλευτικής γονέων, θεωρητικές έννοιες και τεχνικές των υπολοίπων συστημικών μοντέλων, οι οποίες θα εστιάζουν στο σχήμα των σχέσεων μέσα στο

οικογενειακό σύστημα. Με τον τρόπο αυτό, θα υπάρξει μεγαλύτερη ποικιλία και ευελιξία στις βιωματικές ασκήσεις και θα είναι πιο σίγουρη και ολοκληρωμένη η βελτίωση της ψυχικής υγείας των γονέων και των παιδιών τους.

Οι οικονομικές συνθήκες των τελευταίων ετών δυσχεραίνουν το γονεϊκό ρόλο και οι δυσκολίες αυξάνονται για όλο το οικογενειακό σύστημα, καθώς στις μέρες μας και οι δύο γονείς χρειάζεται να εργάζονται ή πιθανόν να είναι και οι δύο άνεργοι,. Σύμφωνα με στοιχεία της Ευρωπαϊκής Στατιστικής Υπηρεσίας (Eurostat) σταθερή στο 25,8% παρέμεινε η ανεργία στην Ελλάδα τον Νοέμβριο του 2014, σε σχέση με τον Οκτώβριο (<http://ec.europa.eu/eurostat>). Ειδικότερα στην Ελλάδα, ο αριθμός των ανέργων το Νοέμβριο του 2014 μειώθηκε στα 1,23 εκατομμύρια. Το ποσοστό ανεργίας στους άνδρες διαμορφώθηκε στο 23% και στις γυναίκες στο 29,3%. Επομένως είναι περισσότερο απαραίτητο από ποτέ σε αυτές τις δύσκολες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες να ενισχυθεί ο γονεϊκός ρόλος. Οι ομάδες συμβουλευτικής γονέων συνδράμουν σε αυτό το σκοπό, βελτιώνοντας την επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας και προσφέροντας πληροφόρηση στους γονείς για τις ανάγκες των παιδιών ανάλογα με το στάδιο της εξέλιξής τους.

Η συστημική θεώρηση, κατά την εφαρμογή της στη δυναμική της ομάδας, λαμβάνει υπόψη τους εκάστοτε κανόνες, τις ιδιότητες των ατόμων, καθώς και τα σχήματα συμπεριφοράς που αναδύονται σε κάθε ομάδα. Αντίστοιχα, το πρίσμα της συστημικής θεώρησης βοηθάει τους εκπαιδευτές, αλλά και τους γονείς να δουν τα γεγονότα μέσα από ένα σύστημα σχέσεων. Το διαγενεαλογικό μοντέλο του Bowen προσφέρει στον εκπαιδευτή κλασικές θεωρητικές έννοιες και τεχνικές, οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν στις ομάδες συμβουλευτικής γονέων μέσα από βιωματικές ασκήσεις και να διευκολύνουν το έργο του, αλλά και το ρόλο των γονέων. Οι βιωματικές ασκήσεις που εμπεριέχουν αυτές τις θεωρητικές έννοιες, μπορούν να

συντελέσουν τόσο στη διαφοροποίηση των στάσεων των γονέων όσο και στη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας. Αυτό επιβεβαίωσαν και οι γονείς στην τελευταία συνάντηση-κλείσιμο της ομάδας, μέσα από τα μηνύματα που έγραψαν για το τι αποκόμισαν και κέρδισαν μέσα από την ομάδα συμβουλευτικής γονέων: *«Αισθάνθηκα οικεία μέσα στην ομάδα και κατανόησα περισσότερο τα παιδιά μου», «Μάθαμε για τα παιδιά μας και θα προσπαθήσουμε να τα βοηθήσουμε να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, έτσι ώστε να έχουν μια ζωή γεμάτη όμορφες δημιουργίες και επιτυχημένους στόχους», «Ήταν πολύ καλύτερο από το να ακούμε τη θεωρία», «Μεγάλη βοήθεια για τη σωστή διαπαιδαγώγηση του παιδιού», «Ακούγοντας, συζητώντας με κατανόηση και τρυφερότητα», «Έγινε ευκολότερη και πιο χαρούμενη η ζωή μας».*

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αρχοντάκη, Ζ., & Φιλίππου, Δ. (2010). *205 Βιωματικές Ασκήσεις για Εμφύχωση Ομάδων Ψυχοθεραπείας, Κοινωνικής Εργασίας, Εκπαίδευσης (Εκτη εκδ.)*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Blanchet A., Trognon A. (1997). *Ψυχολογία ομάδων, θεωρητικές προσεγγίσεις και εφαρμογές των ομαδικών μοντέλων*. Αθήνα: Σαββάλας.
- Bowen M. (1974). Alcoholism as viewed through family systems theory and family psychotherapy. *Washington, Annals of the New York Academy of Sciences, Vol 233, Apr 1974, 115-122*.
- Bowen, M. (1998). *Τρίγωνα στην Οικογένεια. Ανωνύμου, Για τη διαφοροποίηση του εαυτού*, Μτφ. Έ. Γκίκα, Μ. Λεβή, Επιμ. Κ. Χαραλαμπίκη, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Caple, R. B. (1978). The Sequential Stages of Group Development. *Small Group Behavior, 9(4), 470-76*.
- Γιώτσα Α. (2010). *Επιμόρφωση Στελεχών Παροχής Συμβουλευτικών Υπηρεσιών*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης, Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (ΙΔΕΚΕ).
- Γιώτσα Α. (2012). *Η αξιοποίηση της ομάδας στην αφετηρία σχεδιασμού ενός project*. Σύγχρονο Νηπιαγωγείο, Τεύχος 86, 108-112, ISSN:1108-172.
- Γιώτσα, Α. (2014). Η Εφαρμογή της Συστημικής Θεωρίας στο χώρο του σχολείου (σελ. 431-442). Στο Ε. Κατσαρού, Μ. Λιακοπούλου (επιμ.) *Θέματα Δισσκαλίας και Αγωγής στο Πολυπολιτισμικό Σχολείο*. ISBN: 978-61881071-7-5.

- Γιώτσα, Α., Ζεργιώτης, Α. (2007). Ομάδες Σχολών Γονέων. Προσδοκίες γονέων και ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας. Στο *Συμβουλευτική Ψυχολογία: Σύγχρονες Προσεγγίσεις* (επιμ. Μ. Μαλικιώση-Λοΐζου) (σελ. 276-295). Εκδόσεις Ατραπός.
- Γιώτσα Α., Μακρή Ε., Κουτελού Σ., Σταματελάτου Α., Χαβρεδάκη Α. (2011). Συστημική θεώρηση οικογένειας και ομάδες συμβουλευτικής γονέων. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών, Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Τόμος Δ, σελ. 4 – 24.*
- Giotsa A., Mitrogiorgou E. (2014). Representations of Families through the Children's Drawing in Times of Crisis in Greece. *International Journal of Education and Culture, Vol. 3, No.2, ISSN: 2168-9415.*
- Goldenberg I. & Goldenberg H. (2005). *Οικογενειακή Θεραπεία: Μια Επισκόπηση*. Μετάφραση: Ν. Κουβαράκου, Ε. Μακρυγιάννη. Αθήνα: Εκδόσεις Έλλην.
- Gottman J. (2000). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Griffin W. A., Greene S. M. (1999). *Models Of Family Therapy: The Essential Guide*. Philadelphia: Brunner/ Mazel, pp.82 - 90.
- Hall M.C. (1981). *The Bowen theory and its uses*. New York: J. Aronson.
- Καζαντζάκης Ν. (1945). *Ασκητική*. Αθήνα: Εκδόσεις Καζαντζάκη.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). Family evaluation: The role of the family as an emotional unit that governs individual behavior and development. *Markham, Ontario: Penguin Books*.
- Knudson-Martin, C. (1994). The female voice: Applications to Bowen's family systems theory. *Journal of Marital and Family Therapy, Vol.20, No.1, pp. 35-46.*

- Lewin, K. (1963). *Field theory in social science: selected theoretical papers*. New York: Harper and Row.
- Μυλωνάκου-Κεκέ, Η. (2007). *Σύγχρονες θεωρητικές προσεγγίσεις στην επικοινωνία σχολείου, οικογένειας και κοινότητας*. Αθήνα: Άτραπος.
- Schlippe A. & Schweitzer J. (2008). *Εγχειρίδιο της Συστημικής Θεραπείας και Συμβουλευτικής*. Μετάφραση: Ευτυχία Μοτάκη. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Skowron E. A., Platt L. F. (2005). *Differentiation of Self and Child Abuse Potential in Young Adulthood*. *The Family Journal* 13, pp. 281-290.
- Συνοδινού Κ. (2005-2006). *Σημειώσεις του μαθήματος Εισαγωγή στις θεραπευτικές Τεχνικές- Κλινική Συνέντευξη*. Αθήνα: Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών Τμήμα Ψυχολογίας.
- Von Bertalanffy, L. (1940). *Der Organismus als physikalisches System betrachtet*. *Naturwissenschaften*, 28(33), 521-531.
- Watzlawick P., Bavelas J.B., Jackson D. (2005). *Ανθρώπινη επικοινωνία και οι επιδράσεις της στη συμπεριφορά*. Επιμ. Κ. Χαραλαμπίκη, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, 1998.
- Wright, P. W., Wright, P. D., & Heath, S. W. (2003). *No Child Left Behind*. Harbor House Law Press, Virginia.
- Φιλίππου Δ., Καραντάνα Π. (2010). *Ιστορίες για να ονειρεύεσαι...Παιχνίδια για να μεγαλώνεις...Για εμπύχωση βιωματικών ομάδων προσωπικής ανάπτυξης*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.

Χουρδάκη Μ. (1962-2000). *Σχολές Γονέων. Σκοπός-Μεθοδολογία-Θεματολογία. Το Εξελικτικό Σύστημα, Εφαρμογές 1962-2000, Αποτελέσματα*. Αθήνα: Πανελλήνιος Σύνδεσμος Σχολών Γονέων και Επιστημονική Επιτροπή Σχολών Γονέων Ελλάδας.