

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Διαμεθοδικές Παρεμβάσεις σε Καταστάσεις Κρίσεις»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: «Παρεμβάσεις Κοινωνικής Εργασίας σε καταστάσεις Κρίσης στην Οικογένεια»

«Η ανάρρωση από το τραύμα της έμφυλης βίας»

Λαθιωτάκη Αικατερίνη

Ηράκλειο, 17/02/2020

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Διαμεθοδικές Παρεμβάσεις σε Καταστάσεις Κρίσεις»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: «Παρεμβάσεις Κοινωνικής Εργασίας σε καταστάσεις Κρίσης στην Οικογένεια»

«Η ανάρρωση από το τραύμα της έμφυλης βίας»

Μεταπτυχιακή φοιτήτρια: Λαθιωτάκη Αικατερίνη

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ράτσικα Νικολέτα

Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής:

Copyright © Λαθιωτάκη Αικατερίνη, 2020. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved. Η εκπόνηση της διπλωματικής εργασίας πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου Κρήτης: «Διαμεθοδικές Κοινωνικές Παρεμβάσεις σε Καταστάσεις Κρίσης» κατεύθυνση «Παρεμβάσεις Κοινωνικής Εργασίας σε καταστάσεις Κρίσης στην Οικογένεια»

Προκειμένου να υλοποιηθεί η συγκεκριμένη μελέτη βοήθησαν και στήριξαν αρκετά άτομα. Πιο συγκεκριμένα, θέλω να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια Ράτσικα Νικολέτα, η οποία ήταν πάντα πρόθυμη να με βοηθήσει και να σηκώνει τα αμέτρητα τηλεφωνήματά μου σε οποιονδήποτε ενδοιασμό ή απορία είχα. Έπειτα θέλω να ευχαριστήσω τον αγαπημένο μου φίλο Γιώργο που βρήκε μέσω του προσωπικού του δικτύου γυναίκες που είχαν βιώσει έμφυλη βία προκειμένου να συμμετέχουν στην έρευνα. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον σύζυγό μου και στον γιό μου που άντεξαν να με βλέπουν να ασχολούμαι συνέχεια με βιβλία, να πηγαίνω σε συνεντεύξεις και να με απορροφά ο υπολογιστής την περισσότερη ώρα του ελεύθερου μου χρόνου. Τέλος αυτή η εργασία αφιερώνεται στις γυναίκες που μίλησαν και έσπασαν πρώτες τη σιωπή με απώτερο στόχο να μιλήσουν κι άλλες και να νιώσουν ότι δεν είναι μόνες.

ABSTRACT

In a society where the patriarchal stereotypes are still manifested, it was considered appropriate to research gender based violence, the trauma that is resulted by it and the recovery path from it. At the same time it was to be researched how the social and cultural obstacles can affect the acknowledgement of need or search for help by Greek women who have been victims of gender based violence and how they experienced abuse and the trauma they went through due to gender based violence. This research is an integral piece of a wider non funded multicultural project coordinated by Dr. Denise Saint Arnault from the University of Michigan . It is a qualitative research, the data of which were gathered through narrative interviews and their analysis was carried out with the method of thematic analysis. It is also a feminist research as it gave voice to the women to define gender based violence the way they experienced it. From the significant findings of the research were the positive feelings of the participants at the beginning of the relationship that turned to negative after the acts of violence, with the feelings of betrayal, shame and guilt to dominate. Also it seems that the women who utilized their social network were helped to evolve, while the relative network wasn't notably utilized. Additionally the feelings of shame and guilt stood as an obstacle in the search for help from professionals and the functionality of the women was reduced on multiple levels during the period they experienced gender based violence. The physical symptoms of the women during that period, such as numbing, musculoskeletal pain and also gastrointestinal problems, evoke great interest. Finally, in the findings of the research included the perception of stigma that suspends the need of the women to talk and break their silence.

Keywords: gender based violence, trauma, narrative interview

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σε μια κοινωνία που τα πατριαρχικά στερεότυπα είναι ακόμη έκδηλα, κρίθηκε σκόπιμο να ερευνηθεί η έμφυλη βία, το τραύμα που προκύπτει από αυτή, αλλά και η διαδρομή της ανάρρωσης από αυτό. Παράλληλα ήθελε να ερευνηθεί το πώς επηρεάζουν κοινωνικά ή πολιτισμικά εμπόδια την αναγνώριση της ανάγκης ή της αναζήτησης βοήθειας στις Ελληνίδες γυναίκες οι οποίες έχουν βιώσει έμφυλη βία, αλλά και το πώς βίωσαν την κακοποίηση και το τραύμα που υφίστανται εξ αιτίας της βίας. Η μελέτη αυτή είναι αναπόσπαστο κομμάτι ενός ευρύτερου, μη χρηματοδοτούμενου πολυπολιτισμικού έργου που συντονίζει η Dr Denise Saint Arnault από το Πανεπιστήμιο του Michigan. Πρόκειται για μια ποιοτική έρευνα, τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω αφηγηματικών συνεντεύξεων και η ανάλυσή τους έγινε με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης. Είναι επίσης μια φεμινιστική έρευνα καθώς έδωσε φωνή στις ίδιες τις γυναίκες ώστε να ορίσουν την έμφυλη βία, έτσι όπως εκείνες την βίωσαν. Από τα σημαντικά ευρήματα της έρευνας ήταν τα θετικά συναισθήματα των μετεχουσών κατά το ξεκίνημα της σχέσης, που όμως μετά την άσκηση βίας, εξελίχθηκαν σε αρνητικά, με τα συναισθήματα της προδοσίας, της ντροπής και της ενοχής να κυριαρχούν. Φαίνεται επίσης ότι οι γυναίκες που αξιοποίησαν το κοινωνικό τους δίκτυο, βοηθήθηκαν να εξελιχθούν, ενώ το συγγενικό δίκτυο δεν αξιοποιήθηκε ιδιαίτερα. Επιπλέον, τα συναισθήματα ντροπής και ενοχής στάθηκαν εμπόδιο στην αναζήτηση βοήθειας από επαγγελματίες και η λειτουργικότητα των γυναικών είχε μειωθεί σε πολλά επίπεδα κατά τη διάρκεια της περιόδου που βίωσαν έμφυλη βία. Ενδιαφέρον προκαλούν τα έντονα σωματικά συμπτώματα των γυναικών εκείνη την περίοδο, τα οποία μεταξύ άλλων περιλάμβαναν μούδιασμα, μυοσκελετικούς πόνους, αλλά και προβλήματα στο στομάχι και στο έντερο. Τέλος, στα ευρήματα συμπεριλαμβάνεται η αντίληψη του στίγματος, η οποία αναστέλλει την ανάγκη των γυναικών να μιλήσουν και να σπάσουν τη σιωπή.

Λέξεις κλειδιά: έμφυλη βία, τραύμα, αφηγηματική συνέντευξη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
Α΄ ΜΕΡΟΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΗΝ ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΣΤΗΝ ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ	14
<i>Η ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΟ ΤΡΑΥΜΑ</i>	14
<i>ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ</i>	16
<i>ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ</i>	18
<i>ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕΣ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ</i>	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ – Η ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ	24
<i>ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ</i>	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ	29
Β΄ ΜΕΡΟΣ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	31
<i>ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ</i>	32
<i>ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ</i>	32
<i>ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ</i>	32
<i>ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ</i>	34
<i>ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ</i>	34
<i>Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ</i>	35
<i>ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ</i>	35
<i>ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΡΣΗΣ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ</i>	35
<i>ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ</i>	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	37
Γ΄ ΜΕΡΟΣ: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ	71
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	78
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1	87

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η έμφυλη βία είναι ένα κοινωνικό πρόβλημα που πλήττει γυναίκες ανεξαρτήτως κοινωνικοπολιτισμικού και οικονομικού επιπέδου. Μελετώντας κανείς την έμφυλη βία δεν μπορεί να αγνοήσει την πολιτισμική και την πολιτική χροιά του προβλήματος. Η συγκεκριμένη έρευνα είχε ως δείγμα γυναίκες οι οποίες βίωσαν το τραύμα της έμφυλης βίας από έναν ή αρκετούς συντρόφους στη ζωή τους, από εργοδότη ή εργοδότρια, από αδελφό, από συμμαθητές, από συνομήλικες, από κρατικούς μηχανισμούς, αλλά και από την κοινωνία σε καθημερινή βάση. Οι μετέχουσες βίωσαν περιστατικά με διάρκεια ή επαναλαμβανόμενα, ή μεμονωμένα γεγονότα. Οι βίαιες συμπεριφορές εμπειρείχαν ψυχολογική και σωματική κακοποίηση, σεξουαλική κακοποίηση και σεξιστικές συμπεριφορές.

Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για τη συγκεκριμένη έρευνα, μια αφηγηματική συνέντευξη δομημένη σε άξονες, είναι καινοτόμο καθώς στάθηκε ικανό να σπάσει τη σιωπή των γυναικών χωρίς όμως να τις επανατραυματίσει, ενώ αντιθέτως φάνηκε να τις κινητοποιεί και να τις βάζει σε σκέψεις για αλλαγές και βελτιώσεις που μπορούν να κάνουν στη ζωή τους. Παράλληλα, μια ακόμα καινοτομία της έρευνας ήταν ότι προσεγγίστηκαν γυναίκες οι οποίες δεν είχαν απευθυνθεί σε επίσημες δομές που ασχολούνται με την έμφυλη βία ή την κακοποίηση προκειμένου να αναζητήσουν βοήθεια.

Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να ερευνήσει το πώς οι γυναίκες βίωσαν την κακοποίηση και το τραύμα που υφίστανται στη βία και πως τα κοινωνικά ή πολιτισμικά εμπόδια τις εμποδίζουν στην αναγνώριση της ανάγκης ή της αναζήτησης βοήθειας. Μεταξύ των στόχων ήταν η ανάπτυξη ενός πολιτισμικά σημαντικού μηνύματος, η προώθηση της χρήσης των μέσων, η υποστήριξη της αναζήτησης βοήθειας και της ανάρρωσης, αλλά και η υποστήριξη της αλλαγής πολιτικής. Τα ερευνητικά ερωτήματα αφορούν το βίωμα της γυναίκας σε σχέση με την έμφυλη βία και το τραύμα, την αξιοποίηση των κοινωνικών δικτύων εκείνη την περίοδο, τη διερεύνηση των διευκολυντών και των εμποδίων στην αναζήτηση βοήθειας, τη διερεύνηση του κατά πόσο επηρεάστηκε η λειτουργικότητα της γυναίκας εκείνη την περίοδο, τη διερεύνηση των σωματικών συμπτωμάτων εξαιτίας του βιώματος και η αντίληψη του στίγματος.

Στο πρώτο μέρος της εργασίας γίνεται μια βιβλιογραφική ανασκόπηση του θέματος η οποία περιλαμβάνει το πρώτο κεφάλαιο που αναφέρονται βασικοί ορισμοί πάνω στο θέμα που μελετήθηκε ενώ παράλληλα περιλαμβάνει την πολιτισμική χροιά του φαινομένου της έμφυλης βίας. Στο δεύτερο κεφάλαιο δίνεται έμφαση στο τραύμα και πιο συγκεκριμένα στη νευροβιολογία του τραύματος, τις επιπτώσεις του, το σύνδρομο του χρόνιου

τραύματος, αλλά και τους προσδιοριστές της μετατραυματικής ανάπτυξης οι οποίοι παίζουν καθοριστικό ρόλο στον τρόπο που βιώνει ένα άτομο τα τραυματικά βιώματα αλλά και το πώς εξελίσσεται μετά από αυτά. Ακολουθεί το τρίτο κεφάλαιο που αφορά την ανάρρωση από το τραύμα και περιγράφει τη διαδικασία σε θεραπευτικό πλαίσιο καθώς και την επίλυση του τραύματος. Στο τελευταίο κεφάλαιο του πρώτου μέρους γίνεται λόγος για το ρόλο της κοινότητας στο τραύμα. Στο δεύτερο μέρος υπάρχει το έκτο κεφάλαιο που αφορά τη μεθοδολογία της έρευνας και πιο συγκεκριμένα τον σκοπό, τα ερευνητικά ερωτήματα, το δείγμα, το εργαλείο συλλογής στοιχείων και τη διαδικασία της συνέντευξης, τη μέθοδο ανάλυσης δεδομένων, τα ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας, τις δυσκολίες και τους τρόπους άρσης των δυσκολιών καθώς και τις αντιδράσεις κατά τη διάρκεια της συνέντευξης. Ακολουθεί το έβδομο κεφάλαιο με την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας. Τέλος, στο τρίτο μέρος παρουσιάζονται τα συμπεράσματα και η συζήτηση, όπου και απαντώνται τα ερευνητικά ερωτήματα.

Α΄ ΜΕΡΟΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΗΝ ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ

Ο Walker (1999), θεωρεί το να είσαι γυναίκα αποτελεί από μόνο του κίνδυνο για να πέσεις θύμα βίας. Σίγουρα καθώς μελετά κανείς την έμφυλη βία και όταν γυναίκες αφηγούνται τις ιστορίες τους με έμφυλη βία που έχουν βιώσει ή βιώνουν καθημερινά, τότε δεν μπορεί κανείς να παραβλέψει την πολιτισμική και την πολιτική χροιά του προβλήματος.

Προκειμένου να γίνονται κατανοητοί όροι που θα εμφανίζονται συχνά, ακολουθούν ορισμοί της βασικής ορολογίας του θέματος που μελετάται.

Το φύλο

Σύμφωνα με τους Larsen & Buss (2008), το φύλο είναι ένας όρος που μπορεί να περιγράψει τις κοινωνικές ερμηνείες στο ερώτημα «τι σημαίνει να είσαι άνδρας ή γυναίκα» σε μια δεδομένη κοινωνία. Με αυτό τον ορισμό, η έννοια φύλο είναι κοινωνικά κατασκευασμένη. Σύμφωνα με τον Bourdieu (1998), η κοινωνία οργανώνεται συμβολικά και συντηρείται από κοινωνικές πρακτικές και έμφυλους ρόλους.

Η πατριαρχία

Σύμφωνα με τους Pilcher και Whelehan (2004), πρόκειται για ένα κοινωνικό σύστημα στο οποίο οι άνδρες είναι κυρίαρχοι και σύμφωνα με τη Walby (1990), είναι οι κοινωνικές δομές και οι πρακτικές που χρησιμοποιεί ένα σύστημα, βάσει των οποίων κυριαρχούν οι άνδρες και καταπιέζονται οι γυναίκες. Μια κουλτούρα έχει επιρροή στο πώς δομούνται και εγκαθιδρύονται οι σχέσεις με βάση το φύλο (Fernandez, 2006). Σύμφωνα με την Sagot (2005), σε πατριαρχικές κοινωνίες αναγνωρίζεται στον άντρα η εξουσία. Επιπροσθέτως, τέτοιου τύπου κοινωνίες εξαναγκάζουν παραδοσιακούς ρόλους φύλου στους οποίους οι άνδρες είναι αυτοί που βγάζουν τα χρήματα και συνεπώς παίρνουν όλες τις αποφάσεις, ενώ οι γυναίκες φροντίζουν το σπίτι και την οικογένεια. Σαν αποτέλεσμα, οι άνδρες έχουν περισσότερη δύναμη και status από ότι οι γυναίκες (Sigal & Annan, 2008).

Τα έμφυλα στερεότυπα

Είναι προκατειλημμένες στάσεις απέναντι σε ανθρώπους βασισμένες στο φύλο τους. Μπορεί να είναι αρνητικά ή καλοήθη, όμως μπορούν να γίνουν επικίνδυνα και να βλάψουν το άτομο όταν περιορίζουν τις επιλογές της ζωής του (Gender Equality Commission, 2016).

Έμφυλη βία

Είναι ένας ευρύς όρος που περιλαμβάνει κάθε πράξη βίας που βασίζεται στο φύλο, και έχει ή είναι πιθανό να έχει ως αποτέλεσμα φυσική, σεξουαλική, ψυχολογική βλάβη ή πόνο. Συμπεριλαμβάνονται οι απειλές για τέτοιες πράξεις, η αυθαίρετη στέρηση της ελευθερίας ή ο εξαναγκασμός και μπορεί να συμβαίνει είτε στη δημόσια ή στην ιδιωτική ζωή (UN, 1993, Article 1). Πιο συγκεκριμένα, με τον όρο σωματική βία ορίζεται κάθε πράξη που προκαλεί ή μπορεί να προκαλέσει φυσική βλάβη στο άτομο σαν αποτέλεσμα φυσικής δύναμης. Μπορεί να περιλαμβάνει διάφορους τύπους, από στέρηση ελευθερίας μέχρι γυναικοκτονία. Η σεξουαλική βία, είναι κάθε πράξη που γίνεται χωρίς τη συγκατάθεση του ατόμου. Περιλαμβάνει από σεξουαλική παρενόχληση μέχρι τον βιασμό (European Institute of Gender Equality, 2017). Συγκεκριμένα, όπως αναφέρει ο MacKinnon (2005), η σεξουαλική βία είναι ένα από τα μέσα, και μάλιστα πρωταρχικό, μέσα από το οποίο η πατριαρχία σκοπεύει να κρατήσει τη γυναίκα στη θέση της. Η ψυχολογική βία είναι κάθε συμπεριφορά ή πράξη που προκαλεί ή μπορεί να προκαλέσει ψυχολογική βλάβη σε κάποιο άτομο. Τύποι της ψυχολογικής βίας μπορεί να είναι προσβολές, εξαναγκασμοί, λεκτική κακοποίηση και απομόνωση. Η οικονομική βία, είναι συμπεριφορές ή πράξεις που προκαλούν ή μπορούν να προκαλέσουν οικονομική βλάβη σε κάποιο άτομο. Τύποι της οικονομικής βίας είναι μεταξύ άλλων η απαγόρευση πρόσβασης σε οικονομικές πηγές, στην εκπαίδευση ή εργασία, αλλά και η καταστροφή περιουσίας (European Institute of Gender Equality, 2017). Η κακοποίηση της γυναίκας χρησιμοποιείται ως μέσο ελέγχου και η κοινή αντίληψη δίνει την αίσθηση στον άντρα ότι είναι ιδιοκτήτης της γυναίκας (Sagot, 2005).

Ο σεξισμός

Τη σημερινή εποχή, ο σεξισμός έχει γίνει περισσότερο κεκαλυμμένος από ότι προφανής (Sue & Capodilupo, 2008). Σύμφωνα με τους Swim et al. (2004), ο σεξισμός παίρνει τρεις μορφές:

- Απροκάλυπτος σεξισμός: όταν κάποιος εμφανώς μεροληπτεί ενάντια σε γυναίκες και τους συμπεριφέρεται άδικα και άνισα συγκριτικά με τους άνδρες.

- Συγκαλυμμένος: ο οποίος εκφράζεται με λιγότερο εμφανή και ευθύ τρόπο
- Μη φανερός (ανεπαίσθητος): περιλαμβάνει μεν άδικη και άνηση συμπεριφορά προς τις γυναίκες, όμως δεν αναγνωρίζεται από τους περισσότερους ανθρώπους γιατί τον εκλαμβάνουν ως τον «κανόνα», επομένως δεν τους φαίνεται και ασυνήθιστο (Swim et al., 2004).

Κατά τους Sue & Capodilupo (2008), ο απροκάλυπτος και ο συγκαλυμμένος σεξισμός είναι πιθανό να είναι συνειδητές διεργασίες, ενώ ο μη φανερός είναι ασυνείδητη διεργασία και συνήθως λαμβάνει χώρα χωρίς κακή πρόθεση. Οι Glick & Fiske (2001), προσθέτουν δύο ακόμα τύπους σεξισμού, τον καλοπροαίρετο και τον εχθρικό.

- Ο καλοπροαίρετος, υποβόσκει στην υποκειμενική ευνοϊκή ιδεολογία που προσφέρει στοργή και προστασία στις γυναίκες που ενστερνίζονται παραδοσιακούς ρόλους (Glick & Fiske, 2001). Επιπλέον, είναι πιο πατερναλιστικός και υποδεικνύει ότι οι γυναίκες είναι αδύναμες και εύθραυστες και πρέπει να προστατευθούν (Glick & Fiske, 1997).
- Ο εχθρικός, στηρίζεται στην αντιπάθεια προς τις γυναίκες που προσπαθούν να αρπάξουν τη δύναμη του άνδρα (Glick & Fiske, 1997). Άνδρες μπορούν να εκφράσουν εχθρικό σεξισμό και να νιώσουν ότι απειλούνται από γυναίκες που είναι ανεξάρτητες, δυναμικές και αποφασιστικές (Nadal, 2010).

Και ο καλοπροαίρετος αλλά και ο εχθρικός σεξισμός χαρακτηρίζονται από ιδεολογίες που προωθούν την ανδρική κυριαρχία και τη γυναικεία κατωτερότητα (Nadal, 2010).

Οι μικροεπιθέσεις

Είναι συμπεριφορές ή δηλώσεις οι οποίες στέλνουν ένα μήνυμα υποτιμητικό το οποίο μπορεί και να πληγώσει τον παραλήπτη. Το μέλος μιας κυρίαρχης ή προνομιούχας ομάδας επικοινωνεί ένα υποτιμητικό μήνυμα προς το μέλος μιας καταπιεσμένης ομάδας. Μπορούν να συμβούν μεταξύ δύο μερών, τα οποία μπορούν να είναι άτομα, ομάδες ή και τα δύο (Nadal, 2008). Σύμφωνα με τον Nadal (2010), οι μικροεπιθέσεις βάση φύλου είναι κοινές στην καθημερινή ζωή μέσω συμπεριφοράς ή λεκτικά (με πρόθεση ή χωρίς) και επικοινωνούν αρνητικές, εχθρικές ή υποτιμητικές προσβολές προς τις γυναίκες. Συχνά, ο θύτης μπορεί να μην συνειδητοποιεί ότι πληγώνει με αυτή τη συμπεριφορά καθώς μπορεί να είναι ασυνείδητος (Nadal, 2010). Οι μικροεπιθέσεις με βάση το φύλο, λόγω της συχνότητάς τους, μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος,

κατάθλιψη, τραύμα και χαμηλή αυτοεκτίμηση (Nadal, 2010). Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε, σύμφωνα με τον Nadal (2010) ότι οι μικροεπιθέσεις βάσει φύλου είναι πιθανό να συμβούν και από γυναίκα προς γυναίκα, αλλά και από άνδρα προς άνδρα.

Αντικειμενοποίηση

Είναι ο όρος που περιγράφει τις βιωματικές συνέπειες του να είσαι γυναίκα σε μια κουλτούρα που θεωρεί σεξουαλικό αντικείμενο το γυναικείο σώμα (Fredrickson & Roberts, 1997). Μπορεί να συμβεί σε διάφορα πλαίσια και από ποικίλους ανθρώπους. Σε μια κοινωνία που αντικειμενοποιεί, τα κορίτσια και οι γυναίκες βρίσκονται σε κίνδυνο να βιώσουν προβλήματα ψυχικής υγείας όπως διατροφικές διαταραχές, κατάθλιψη και θέματα με την εικόνα του σώματός τους (Nadal, 2010).

Το τραύμα

Ο Terr (1991), προσδιορίζει το τραύμα που συνέβη από ένα μεμονωμένο γεγονός, ως Τραύμα Τύπου I και το πολλαπλό τραύμα, ως Τραύμα Τύπου II. Αργότερα ο Rothschild (2000), διαχώρισε το Τραύμα Τύπου II με κριτήριο την ανθεκτικότητα του ατόμου. Έτσι, ξεχώρισε ότι άτομα με επαρκείς πηγές, διαχωρίζουν σαν μεμονωμένα τα πολλαπλά τραυματικά βιώματα (Τύπος IIΑ). Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που τα πολλαπλά τραυματικά βιώματα κατακλύζουν το άτομο και δεν μπορεί να κάνει το διαχωρισμό (Τύπος IIΒ). Παράλληλα, υποστήριξε ότι υπάρχουν άτομα που παρά το γεγονός ότι έχουν βιώσει επαρκή σταθερότητα και έχουν τις πηγές υποστήριξης, φθείρεται η ανθεκτικότητά τους λόγω της περιπλοκότητας του τραύματος (Τύπος IIΒ(R)). Τέλος, υπάρχουν άτομα που ποτέ δεν ανέπτυξαν ανθεκτικότητα λόγω έλλειψης πηγών (Τύπος IIΒ (n R)) (Rothschild, 2000).

Δυστυχώς, ακόμα επικρατούν αντιλήψεις που θεωρούν ότι η βία στο πλαίσιο της οικογένειας δεν είναι βία, και δεν πρέπει να συζητηθεί εκτός οικογένειας (Kulwicki, 2002 ; Yoshihama, 2002). Παράλληλα, θρησκευτικές και κοινωνικές πρακτικές παίζουν κι αυτές ένα ρόλο στην προώθηση της καταπίεσης της γυναίκας (Fernandez, 2006). Η Barak (1997), παρατήρησε ότι δεν είναι η έμφυλη βία αυτή που διαφέρει μεταξύ των χωρών, αλλά ο τρόπος ο οποίος εκδηλώνεται στη συμπεριφορά, πράγμα το οποίο σχετίζεται με στις διαφορετικές κουλτούρες. Κι ενώ υπάρχει μια προάσπιση για αλλαγή στα συστήματα που καταπιέζουν τις γυναίκες (οικονομικά, νομικά, πολιτικά), υπάρχει μια αντίσταση στην ενσωμάτωση της αλλαγής αυτής, εξαιτίας της μη συμβατότητας με το πολιτισμικό πλαίσιο (Fernandez, 2006 ; DeSouza & Solberg, 2003).

Η απόκριση της γυναίκας στην έμφυλη βία φαίνεται να είναι συνδεδεμένη με την αυτό-αντίληψη και τα πιστεύω που έχει για τους ρόλους των φύλων (Boonzaier & De la Rey, 2003). Καθημερινά, η γυναίκα βομβαρδίζεται και επιβαρύνεται με σεξουαλικοποιημένες και υποταγμένες εικόνες γυναικών (Hogan, 2012). Αυτοί οι κανονιστικοί ρόλοι, κατά την Hogan (2012), είναι καταπιεστικοί με ποικίλους τρόπους, επομένως αυτό από μόνο του μπορεί να αποτελέσει πηγή σύγκρουσης και άγχους. Και όπως ισχυρίστηκε ο Godsi (1995), η ίδια η ζωή μπορεί να είναι τραύμα για τους πολλαπλά καταπιεσμένους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΣΤΗΝ ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ

Η ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΤΟ ΤΡΑΥΜΑ

Η πιο συνηθισμένη ανθρώπινη αντίδραση στον κίνδυνο είναι ένα σύστημα αντιδράσεων που περιλαμβάνει εγκέφαλο και σώμα. Η γυναίκα χρειάζεται να είναι ενήμερη για τις αποκρίσεις του οργανισμού στο τραύμα όσον αφορά το νευροβιολογικό κομμάτι επίσης. Η Sanderson (2013) δίνει την πιο περιγραφική και εύκολα κατανοητή εξήγηση πάνω στις αποκρίσεις του εγκεφάλου, οι οποίες συνδέονται με τα τραυματικά γεγονότα. Όταν υπάρχει κίνδυνος, ενεργοποιούνται οι πρώτοι βιολογικοί μηχανισμοί, και λειτουργούν σαν συναγερμός για να μπορέσουν να βοηθήσουν την επιβίωση. Συνεπώς, ο εγκέφαλος εκκρίνει νευροχημικές ουσίες, οι οποίες προκαλούν αλυσιδωτές αντιδράσεις στο σώμα. Μπορεί ο συναγερμός να μην σταματάει τον συναισθηματικό πόνο, όμως μας βοηθάει να τον αντιμετωπίσουμε. Όλη αυτή η διαδικασία γίνεται χωρίς το άτομο να έχει επίγνωση ή να έχει τον έλεγχο (Sanderson, 2013). Όταν «χτυπάει ο συναγερμός» του σώματος, στέλνει στον εγκέφαλο σήματα ώστε να προετοιμαστεί για μάχη (fight), φυγή (flight) ή ακινησία / πάγωμα (freeze). Εδώ, ενεργοποιούνται δύο βασικά αμυντικά συστήματα: το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο ενεργοποιεί υψηλά επίπεδα ενέργειας για να μπορέσουμε να κάνουμε μάχη ή φυγή και το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, που αυτό ρίχνει το ρυθμό του μεταβολισμού και της καρδιάς με αποτέλεσμα να αποκριθούμε με ακινητοποίηση (πάγωμα) (Sanderson, 2013).

Σύμφωνα με την Sanderson (2013), το σύστημα συναγερμού ρυθμίζεται από την αμυγδαλή και τον υπόκαμπο που βρίσκονται στο λιμβικό σύστημα. Η αμυγδαλή, ψάχνει τις απειλητικές πληροφορίες μέσω των αισθήσεων (γεύση, αφή, ακοή, όσφρηση, όραση). Αυτή είναι που καθορίζει αν το ερέθισμα είναι επιθυμητό ή επικίνδυνο. Η εκτίμηση της αμυγδαλής είναι στιγμιαία, χωρίς ανάλυση ή αιτιολογία (Sanderson, 2013), Αν μια κατάσταση εκλαμβάνεται ως απειλητική απελευθερώνεται αδρεναλίνη και κορτιζόλη, οι οποίες στέλνουν μήνυμα στο υπόλοιπο σώμα να «επιτεθεί» ή να « τρέξει» (Sanderson, 2013). Σωματικά, αυξάνεται η πίεση, οι παλμοί και η αναπνοή (Van der Kolk, 2014). Ο υπόκαμπος από την άλλη, εκτιμά με πιο βαθιά ανάλυση, με συνειδητή σκέψη, με προηγούμενη γνώση, αιτία, λογική και ανάμνηση. Επίσης, καταγράφει νέα βιώματα. Ο

ιππόκαμπος, είναι αυτός που θα στείλει σήμα να απενεργοποιηθούν οι αντιδράσεις αν τελικά η κατάσταση δεν είναι απειλητική (Sanderson, 2013).

Αμυγδαλή και ιππόκαμπος στις περισσότερες περιπτώσεις δουλεύουν αρμονικά, ώστε να ισορροπηθούν οι αντιδράσεις στην εκάστοτε κατάσταση. Όμως, όταν υπάρχει δυσλειτουργία, όπως σε καταστάσεις παρατεταμένου και επαναλαμβανόμενου τραύματος, απελευθερώνονται υψηλά επίπεδα ορμονών στρες (αδρεναλίνη και κορτιζόλη). Αυτές αν απελευθερώνονται για μεγάλη διάρκεια είναι τοξικές (Sanderson, 2013). Σύμφωνα με την Sanderson (2013), αυτό, εν καιρώ έχει σαν αποτέλεσμα να απενεργοποιείται ο ιππόκαμπος, επομένως δεν μπορεί να εκτιμηθεί κίνδυνος ή απειλή, αν τελειώσει ο κίνδυνος ή αν συνεχίζει και κατά συνέπεια δεν μπορεί να στείλει το κατάλληλο μήνυμα στην αμυγδαλή. Αυτό με τη σειρά του, κάνει τον συναγερμό να είναι ενεργοποιημένος συνέχεια και τις ορμόνες του στρες να απελευθερώνονται. Με αυτή την κατάσταση, ακόμα κι αν δεν υπάρχει πια απειλή, το σώμα αποκρίνεται ως να συμβαίνει συνέχεια. Αυτό το συνεχές αίσθημα κινδύνου αιτιολογεί την υπερδιέγερση (Sanderson, 2013).

Κατά την Herman (2015), όταν υπάρχει απειλή, ενεργοποιείται το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, οπότε το άτομο νιώθει την αδρεναλίνη και εισέρχεται σε μια κατάσταση επαγρύπνησης. Το άτομο συγκεντρώνει την προσοχή του στην άμεση κατάσταση. Όταν δεν είναι δυνατή ούτε η μάχη, ούτε η φυγή, τότε κατακλύζεται και αποδιοργανώνεται η αυτό-άμυνα του ανθρώπινου συστήματος. Οι συνηθισμένες αντιδράσεις στον κίνδυνο, έχοντας χάσει τη χρησιμότητά τους, τείνουν να επιμένουν πολύ μετά αφού έχει τελειώσει ο πραγματικός κίνδυνος. Το τραυματισμένο άτομο μπορεί να βιώνει έντονο συναίσθημα χωρίς όμως να έχει ακριβή μνήμη από το γεγονός ή από την άλλη μπορεί να θυμάται ακόμα και λεπτομέρειες του γεγονότος, αλλά χωρίς συναίσθημα. Μπορεί να είναι συνεχώς σε μια κατάσταση ενόχλησης και επαγρύπνησης, χωρίς όμως να ξέρει το γιατί. Τα τραυματικά συμπτώματα έχουν συνήθως την τάση να αποσυνδέονται από την πηγή τους (Herman, 2015).

Ο Porges, (2004) δίνει μια άλλη οπτική στη θεωρία της μάχης, της φυγής και του παγώματος. Βάζει έντονα το κοινωνικό στοιχείο και το αίσθημα της ασφάλειας που χρειάζεται να νιώθει κανείς. Σύμφωνα με τον Van der Kolk (2014), επειδή για να ηρεμήσει κάποιος και να αναπτυχθεί ή ακόμα και να θεραπευτεί, χρειάζεται το αίσθημα της ασφάλειας, η κοινωνική υποστήριξη δεν αφορά το να είναι κανείς απλά μαζί με άλλους. Βασικό είναι να υπάρχει αμοιβαιότητα, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι οι γύρω μας, μας

βλέπουν πραγματικά, μας σκέφτονται και μας έχουν στην καρδιά τους (Van der Kolk, 2014) κι εμείς το νιώθουμε. Σύμφωνα με τη θεωρία του Porges, το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα, ρυθμίζει τρεις φυσιολογικές αλλά και θεμελιώδεις καταστάσεις. Αυτό που καθορίζει ποια θα ενεργοποιηθεί σε κάθε στιγμή είναι το επίπεδο ασφάλειας. Όταν νιώσουμε απειλή, πάμε ενστικτωδώς στην κοινωνική δέσμευση, το πρώτο επίπεδο. Αυτό σημαίνει ότι ζητάμε από τους ανθρώπους γύρω μας βοήθεια, καθησύχηση, υποστήριξη (Van der Kolk, 2014). Αν το περιβάλλον είναι ασφαλές, το σύστημα άμυνας της απειλής απενεργοποιείται και τότε συμπεριφερόμαστε ανάλογα ώστε να δεσμευτούμε κοινωνικά και να συνδεθούμε (Porges, 2004). Όμως, όπως γράφει ο Van der Kolk (2014), στην περίπτωση που κανείς δεν έρθει να μας βοηθήσει ή σε περίπτωση που βρισκόμαστε σε άμεσο κίνδυνο, τότε είναι που ο οργανισμός στρέφεται σε μάχη ή φυγή, που είναι πιο πρωτόγονοι τρόποι επιβίωσης. Σε περίπτωση που είμαστε παγιδευμένοι ή κάτι άλλο μας εμποδίζει από το να δραπετεύσουμε και αποτύχουν οι πρωτόγονοι τρόποι επιβίωσης, τότε ο οργανισμός απενεργοποιείται ή χρησιμοποιεί όσο λιγότερη ενέργεια μπορεί, προκειμένου να αυτοδιατηρηθεί. Σε αυτή την περίπτωση, είμαστε σε κατάσταση παγώματος ή κατάρρευσης ή ακινητοποίησης (freeze / collapse) (Van der Kolk, 2014). Κι όπως ο Porges (2011) ισχυρίζεται, αυτό το πάγωμα είναι από τους πιο παλιούς μηχανισμούς άμυνας του είδους μας.

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Οι μετατραυματικές αντιδράσεις επηρεάζουν την πλειοψηφία όσων εκτίθενται σε τραυματικά γεγονότα, ως εκ τούτου, είναι φυσιολογικές αντιδράσεις (Davis, 1999). Τα βιώματα ενδοοικογενειακής βίας, συνδέονται με αυξημένη κατάθλιψη, συμπτώματα τραύματος και αυτοτραυματισμούς (Humphreys, 2003).

Σημαντικό σύμπτωμα του τραύματος είναι η αποσύνδεση. Τα τραυματικά γεγονότα είναι ικανά να κάνουν το άτομο που τα έχει βιώσει να θέσει υπο αμφισβήτηση βασικές ανθρώπινες σχέσεις, αλλά και να διαρρήξουν τους δεσμούς της οικογένειας, του κοινωνικού δικτύου, της κοινότητας (Herman, 2015). Μπορούν να καταστρέψουν τις βασικές υποθέσεις του ατόμου – θύματος για την ασφάλεια του κόσμου και τη θετική αξία του εαυτού (Sebold, 1990). Ιδιαίτερα σε καταστάσεις τρόμου, τα ανθρώπινα όντα αυθόρμητα ψάχνουν την πρώτη πηγή άνεσης και προστασίας. Όταν αυτή η κραυγή μένει αναπάντητη, τότε κατακερματίζεται η αίσθηση της βασικής εμπιστοσύνης. Σαν

αποτέλεσμα έχει το άτομο να νιώθει μοναξιά και εγκατάλειψη και έπειτα αποξένωση και αποσύνδεση από κάθε σχέση, από τις πιο οικείες μέχρι τις σχέσεις με την κοινότητα (Herman, 2015). Σε μια τέτοια συνθήκη το άτομο μπορεί να νιώθει προδοσία ή να νιώθει συνεχώς το φόβο ότι θα προδοθεί.

Τραυματισμένοι άνθρωποι ζουν πολλές φορές σε ένα δίπολο. Μπορεί να αποσύρονται από κοντινές σχέσεις και ταυτόχρονα να τις ψάχνουν. Από τη μία, υπάρχει η ανάγκη για απόσυρση καθώς έχει χαθεί η εμπιστοσύνη, μπορεί να υπάρχουν συναισθήματα ντροπής, ενοχής και ανάγκη αποφυγής πραγμάτων που υπενθυμίζουν το τραύμα στην καθημερινή ζωή. Από την άλλη, υπάρχει η ανάγκη για προστασία και προστατευτικούς δεσμούς (Herman, 2015). Από την οπτική της θεωρίας του δεσμού (attachment), υπάρχουν δύο αποκρίσεις φόβου. Η πρώτη είναι η φοβία δεσμού, που σημαίνει ότι το άτομο φοβάται να μην έρθει συναισθηματικά κοντά με άλλο άτομο και να το δείχνει με αποφευκτική συμπεριφορά (Steele and Van der Hart, 2009) ενώ η δεύτερη είναι ο φόβος για απώλεια δεσμού μιας σημαντικής σχέσης (Boon et al., 2011). Οι καταστάσεις ενδο- οικογενειακής / ενδο- συντροφικής βίας, περιλαμβάνουν ένα παρατεταμένο, επαναλαμβανόμενο τραύμα, όπως συμβαίνει σε καταστάσεις αιχμαλωσίας. Η επαφή θύματος και θύτη είναι παρατεταμένη και δεν είναι σπάνιο να δημιουργηθεί ο τύπος σχέσης του καταναγκαστικού ελέγχου. Συνεπώς, ο θύτης έχει δύναμη στη ζωή του θύματος και το θύμα σχηματίζει την ψυχολογία του με βάση τις πράξεις και τα πιστεύω του θύτη (Herman, 2015). Αναφορά δεν γίνεται μόνο σε περιπτώσεις που περιλαμβάνουν αποκλειστικά τη σωματική βία. Σε περιπτώσεις συντροφικής, έμφυλης βίας, κοινός γνώμονας είναι οι καταναγκαστικές τεχνικές που χρησιμοποιεί ο θύτης και τεχνικές της αποδυνάμωσης και της αποσύνδεσης. Κάποια κοινά παραδείγματα είναι ο έλεγχος των ρούχων της συντρόφου, της εξόδου, της επικοινωνίας της με άτομα του περίγυρού της, απειλές ή απότομα ξεσπάσματα. Όπως αναφέρει η Herman (2015), ο ψυχολογικός έλεγχος εγκαθιστά τον τρόπο και το αίσθημα του αβοήθητου, αλλά παράλληλα καταστρέφει και την αίσθηση του εαυτού σε σχέση με τους άλλους.

Αρκετές φορές, κύρια συναισθήματα που ακολουθούν το τραύμα είναι αυτά της ντροπής και της ενοχής (Stone, 1992). Η ντροπή και η ενοχή, ενδέχεται να αυξάνονται σε μερικές συνθήκες, όπως, αν θεωρείται από το ίδιο το άτομο ότι το συγκεκριμένο γεγονός το στιγματίζει, αν συνέβη νωρίς στη ζωή του, αν το γεγονός συμβαίνει μέσα στα πλαίσια κοντινής σχέσης, (Amstadter & Vernon, 2008) ή αν απειλεί τον κοινωνικό εαυτό (Budden,

2009). Έτσι, σύμφωνα με τη Sanderson (2013), το άτομο μπορεί να οδηγηθεί στην αποφυγή των συναισθημάτων προκειμένου να αντιμετωπίσει τις αντιδράσεις αυτές, αλλά και σε μια απόσυρση που με τη σειρά της οδηγεί στην κοινωνική απομόνωση.

ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Ο όρος Σύνδρομο Αγχώδους Μετατραυματικής Διαταραχής (Post Traumatic Stress Disorder – PTSD), είναι μια ψυχιατρική διάγνωση που εισήχθη για πρώτη φορά στην Τρίτη έκδοση του Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders (DSM – III). Βασικό χαρακτηριστικό του PTSD είναι η σύνδεση συγκεκριμένων συμπτωμάτων με κάτι τραυματικό, που έχει αναγνωρισθεί ως αγχογόνο (Davis, 1999). Όπως παρατηρεί η Chu (2011) οι επιζήσασες από τραύμα έμφυλης βίας αναπτύσσουν σε μεγάλη συχνότητα συμπτώματα PTSD. Τα συμπτώματα αυτά χωρίζονται σε τρεις κύριες κατηγορίες σύμφωνα με τη Herman (2015) :

- Υπερδιέγερση: Υπάρχει μια μόνιμη προσδοκία του κινδύνου. Το άτομο βρίσκεται σε ένα μόνιμο συναγερμό και περιμένει ότι ο κίνδυνος θα επιστρέψει.
- Παρείσδυση: Ενώ ο κίνδυνος έχει περάσει καιρό, το τραυματισμένο άτομο ξαναζεί το γεγονός σαν να συμβαίνει επαναλαμβανόμενα στο παρόν. Αυτό μπορεί να συμβεί με flashbacks ή εφιάλτες αλλά και με εμφανώς ασήμαντες υπενθυμίσεις.
- Περιστολή: Η κατάσταση παράδοσης που μπαίνει το άτομο όταν κάθε άλλο είδος αντίδρασης είναι μάταιο (freeze). Το άτομο μπορεί να νιώθει σαν να μην συμβαίνει στο ίδιο το γεγονός και παρατηρεί το σκηνικό σαν να είναι έξω από το σώμα του. Στην ουσία είναι μια τροποποιημένη κατάσταση της συνείδησης που μπορεί να λειτουργήσει και προστατευτικά για το άτομο ενάντια στον ανυπόφορο πόνο (Herman, 2015).

Οι αντίθετες και ακραίες αντιδράσεις της παρείσδυσης και της περιστολής εναλλάσσονται μέσω συμπτωμάτων και αυτό είναι ίσως και το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο του μετατραυματικού συνδρόμου (Kardiner & Spiegel, 1947). Στην εναλλαγή αυτή, γίνεται η προσπάθεια να βρεθεί μια ισορροπία η οποία λείπει από το τραυματισμένο άτομο. Ωστόσο, η αστάθεια που νιώθει εξαιτίας των εναλλαγών αυτών, το κάνουν να αισθάνεται ακόμα πιο αβοήθητο (Van der Kolk, 2014).

Ο χειρότερος φόβος κάθε τραυματισμένου ατόμου είναι ότι η στιγμή του τρόμου θα ξανασυμβεί. Η επανάληψη του τραύματος, αυξάνει τα συμπτώματα της αγχώδους μετα-τραυματικής διαταραχής. Κατά τον Van der Kolk (2014), ένας λόγος που κυριαρχούν οι τραυματικές αναμνήσεις στο PTSD είναι γιατί υπάρχει δυσκολία στο άτομο να νιώσει ζωντανό στο εδώ και τώρα, επομένως, αφού δεν μπορεί να είναι ολοκληρωτικά εδώ, το κάνει επισκεπτόμενο τα μέρη που ένιωθε ζωντανό, ακόμα κι αν ήταν γεμάτα τρόμο.

Σύμφωνα με το DSM – V (APA, 2013) κύρια κριτήρια για διάγνωση του PTSD είναι:

- Τα παρεμβατικά συμπτώματα (intrusive symptoms), κάποια από τα οποία είναι τα flashbacks αλλά και η έντονη ή παρατεταμένη δυσφορία σε έκθεση σε γεγονότα που υπενθυμίζουν το τραυματικό γεγονός.
- Αποφευκτικά συμπτώματα (avoidance symptoms), όπως είναι η αποφυγή αναμνήσεων που προκαλούν δυσφορία ή ακόμα και σκέψεων ή συναισθημάτων που συνδέονται με το γεγονός
- Εναλλαγές στις γνωστικές λειτουργίες και στη διάθεση, όπως η αποδιοργανωτική αμνησία για σημαντικές πτυχές του γεγονότος, αρνητική πίστη και προσδοκίες για τον εαυτό, τους γύρω και τον κόσμο, κατηγορίες του εαυτού ή άλλων, επίμονη αρνητική συναισθηματική κατάσταση, μειωμένο ενδιαφέρον για δραστηριότητες και αισθήματα αποσύνδεσης από τους άλλους.
- Εναλλαγές εξέγερσης και αντιδραστικότητας, όπως επιθετική ή αυτοκαταστροφική συμπεριφορά, υπερ – επαγρύπνηση, ενόχληση στον ύπνο και προβλήματα συγκέντρωσης (DSM – V, APA, 2013).

Σύμφωνα με τον Davis (1999), όσον αφορά τη διάγνωση, το άτομο χρειάζεται να βιώνει τουλάχιστον κάποιον αριθμό συμπτωμάτων για κάθε μία από τις παρακάτω κατηγορίες, για τουλάχιστον ένα μήνα:

- Επαναβίωση του γεγονότος (ένα ή περισσότερα συμπτώματα)
- Αποφυγή ή γενικό μούδιασμα (τρία ή περισσότερα συμπτώματα)
- Υπερδιέγερση (δύο ή περισσότερα συμπτώματα) (Davis, 1999)

Σε έρευνα του Humphreys (2003), στις δώδεκα από τις είκοσι συνεντεύξεις γυναικών που είχαν βιαστεί από τους πρώην συντρόφους τους, αναφέρθηκαν flashbacks, κρίσεις πανικού, υψηλό άγχος, αλλά και υπερ – εγρήγορση, σε ενοχλητικά επίπεδα. Επίσης, άξιο

αναφοράς είναι ότι σε ποσοστό 46% των περιπτώσεων, το PTSD έγινε χρόνιο και συνδέθηκε με κίνδυνο απόπειρας αυτοκτονίας και διάγνωση άλλης ψυχιατρικής και ιατρικής διαταραχής (Davidson et al., 1991). Όπως παρατηρεί και η Sanderson (2013), κάποιες φορές αναπτύσσονται δευτερεύοντες αποκρίσεις προκειμένου το άτομο να αντιμετωπίσει τα πρώτα συμπτώματα. Κάποια από αυτά μπορεί να είναι διατροφικές διαταραχές, εξαρτήσεις ή άλλη συμπεριφορά που βλάπτει τον εαυτό, ψυχαναγκαστική διαταραχή, κατάθλιψη, κοινωνική φοβία και αγοραφοβία (Sanderson, 2013).

Η διάγνωση του PTSD μοιάζει να είναι ελλιπής, καθώς δεν φαίνεται να περιλαμβάνει σημαντικές πτυχές, όπως το κοινωνικό, πολιτισμικό και πολιτικό περιεχόμενο, μέσα στο οποίο το τραύμα όχι μόνο αναγνωρίζεται, αλλά και προσδιορίζεται και επεξεργάζεται (Davis, 1999). Όταν επικεντρώνεται κανείς στη συμπτωματολογία, κάνει το τραύμα να ορίζεται μόνο σαν μια υποκειμενική εμπειρία, αγνοώντας το γεγονός ότι είναι ενσωματωμένο στο κοινωνικό πλαίσιο (Stringer, 2014). Τέλος, κατά τον Tseris (2018), η διάγνωση είναι ένας πατερναλιστικός τρόπος που ιατροκοποιεί τη δυσφορία του φύλου, υποβαθμίζοντας παράλληλα θέματα ανισότητας φύλου.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕΣ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Σύμφωνα με τους Tedeschi & Calhoun (2003), όταν μιλάμε για μετατραυματική ανάπτυξη (posttraumatic growth), εννοούμε μια αλλαγή σημαντική και θετική μετά το τραυματικό βίωμα, σε γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο, πέρα από τα μέχρι πρότινος γνώριμα επίπεδα προσαρμοστικότητας, λειτουργικότητας και επίγνωσης. Ουσιαστικά, η ανάπτυξη περιλαμβάνει αλλαγές στην αντίληψη του εαυτού, στη σχέση με άλλους, αλλά και στη φιλοσοφία της ζωής, περιλαμβάνοντας μια πιο βαθιά εκτίμηση της ζωής με νέες προτεραιότητες και κατευθύνσεις (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Ο χρόνος που συμβαίνει η μετατραυματική ανάπτυξη δεν είναι συγκεκριμένος. Οι Cobb et al. (2006), ισχυρίζονται ότι, όσον αφορά γυναίκες που έχουν υποστεί βία, σημαντικό βήμα για την ανάπτυξη είναι να φύγουν από την κακοποιητική σχέση. Όμως, καθώς φαίνεται, αυτό ισχύει για τις γυναίκες που έχουν κάποια μορφής σχέση με τον κακοποιητή και όταν το κακοποιητικό γεγονός δεν είναι μεμονωμένο. Οι Tedeschi & Calhoun (1995), πιστεύουν ότι η ανάπτυξη συμβαίνει μετά την πρωταρχική επίλυση του τραύματος. Αυτό

που είναι σημαντικό να αναφερθεί είναι ότι η μετατραυματική ανάπτυξη δεν είναι απαραίτητα συνδεδεμένη με το τραύμα αυτό καθαυτό. Μπορεί να είναι το αποτέλεσμα του αγώνα της επιζήσασας να αντιμετωπίσει το αντίκτυπο που είχε το τραυματικό βίωμα σε αυτή (Sanderson, 2013).

Παρακάτω, αναφέρονται συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και καταστάσεις που βοήθησαν ή χειροτέρεψαν τη ζωή μετά το τραυματικό βίωμα:

- Ανθεκτικότητα και ευαλωτότητα

Η ανθεκτικότητα, αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να μπορεί να αντιμετωπίσει αγχογόνες καταστάσεις και να μπορεί να αναρρώσει από τραύμα, καθώς χρησιμοποιεί τις πηγές του περιβάλλοντος (Windle, Bennett & Naves, 2011), χωρίς αρνητικές συνέπειες (Sanchez & Lopez –Zafra, 2019). Θεωρείται σημαντική πτυχή που διευκολύνει τη μείωση προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Η επίπτωση των τραυματικών γεγονότων εξαρτάται και από το βαθμό ανθεκτικότητας του ατόμου που τα βιώνει. Σύμφωνα με μελέτες, τα άτομα με υψηλή κοινωνικότητα, με ενεργητικό στυλ αντιμετώπισης, αλλά και με πίστη στις ικανότητές τους, είναι πιο ανθεκτικά στο άγχος (Gibbs, 1989). Αυτό σημαίνει ότι, ενώ κανονικά οι άνθρωποι μπορεί να παραλύσουν ή και να απομονωθούν εξ αιτίας κάποιου στρεσογόνου γεγονότος, τα άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα μπορούν να κάνουν χρήση κάθε ευκαιρίας για δράση, διατηρώντας την κοινωνική σύνδεση, πράγμα το οποίο τα προστατεύει σε κάποιο βαθμό από την ανάπτυξη μετατραυματικών συνδρόμων (Herman, 2015). Έτσι, η ανθεκτικότητα είναι ένας παράγοντας που είναι δυνατόν να καθορίσει και το πόσο θα πληγεί μια γυναίκα από ένα τραυματικό γεγονός και το πόσο γρήγορα θα ξεπεραστούν συγκεκριμένα συμπτώματα του τραύματος (Sanchez & Lopez –Zafra, 2019). Από την άλλη, βρίσκονται σε πιο ευάλωτη θέση άτομα που είναι ήδη αποδυναμωμένα και αποσυνδεδεμένα από τους άλλους.

- Ελπίδες, όνειρα

Η ελπίδα κινητοποιεί και παράλληλα ενδυναμώνει, ώστε να οραματιστεί κανείς ένα μέλλον που αξίζει να ζει. Καθώς είναι συνδεδεμένη με την ψυχική και σωματική υγεία, είναι βασική για την ανάρρωση από το τραύμα (Gilman, Schumm & Chard, 2012).

Σημαντικό για την ψυχολογική ανάπτυξη είναι να βρει το άτομο έμπνευση για το μέλλον (Smith, 2003) και να σχεδιάσει την ολοκλήρωση στόχων ζωής (Song & Shih, 2010). Το να βρεί το άτομο ένα σκοπό στη ζωή περιλαμβάνει εκπαιδευτικούς στόχους ή πιο απαιτητικές δουλειές (Taylor, 2004).

- Μοντέλο Ρόλου

Παραπάνω από τις μισές γυναίκες στη μελέτη των Cobb et al. (2006), που υπήρξαν σε βίαιη σχέση, ανέφεραν ότι γνώριζαν κάποια που είχε το ίδιο πρόβλημα και κατάφερε να ξεπεράσει αυτό το βίωμα και να αναπτυχθεί. Έχοντας αυτές τις γυναίκες σαν παράδειγμα, λειτούργησε θετικά στις γυναίκες της έρευνας, καθώς αναφέρθηκαν υψηλότερα επίπεδα ανάπτυξης (Cobb et al., 2006).

- Κοινωνική Υποστήριξη

Όπως προαναφέρθηκε, τα τραυματικά βιώματα βλάπτουν τις σχέσεις. Έτσι, οι άνθρωποι που είναι στο κοινωνικό δίκτυο του θύματος μπορούν να επηρεάσουν την έκβαση του τραύματος (Green, Wilson & Lindy, 1985). Ας μην αγνοούμε επίσης ότι, πολλές φορές, το κοινωνικό δίκτυο είναι αυτό που συνδέει το άτομο με κατάλληλες πηγές όπως κοινωνικές υπηρεσίες, γιατρούς, θεραπεία (Fralely et al., 2006). Οι αντιδράσεις του κοινωνικού δικτύου μπορούν να μετριάσουν την επίδραση του τραύματος ή να την επιδεινώσουν, ανάλογα με το αν είναι υποστηρικτικές ή εχθρικές (Flannery, 1990; Tarrier et al., 1999). Όμως, σίγουρα το άτομο χρειάζεται να ξανακτιστεί η εμπιστοσύνη προκειμένου να υποστηριχθεί από το κοινωνικό του δίκτυο και να μπορέσει να νιώσει ασφάλεια και προστασία. Αυτό γίνεται περίπλοκο σε καταστάσεις ενδο-συντροφικής / ενδο-οικογενειακής βίας, όπου ο δράστης είναι γνωστός στο θύμα. Κι ενώ αφού φύγει η επιζήσασα από μια κακοποιητική σχέση και για τα πρώτα δύο χρόνια είναι ιδιαίτερα σημαντική η κοινωνική υποστήριξη (Anderson et al., 2012), ο κοινωνικός περίγυρος μπορεί να υποστηρίξει το θύτη παρά το θύμα. Αυτό έχει σαν συνέπεια το θύμα να νιώθει την προδοσία ξανά, καθώς, σύμφωνα με την Herman (2015), εντείνονται και αναμειγνύονται τα συναισθήματα φόβου, έλλειψης εμπιστοσύνης και απομόνωσης, με την εχθρότητα αυτών προς τους οποίους στρέφεται για βοήθεια. Αυτό μπορεί να οδηγήσει επίσης σε απομόνωση και σε αίσθημα μοναξιάς (Sanderson, 2013). Και η μοναξιά, είναι το αντίθετο από αυτό που χρειάζεται το θύμα.

Αντίθετα, αν το θύμα έχει υποστηρικτικό και φροντιστικό περίγυρο (οικογένεια, φίλους, σύντροφο) που της παρέχει το αίσθημα της ασφάλειας και της προστασίας, μπορεί να ξεκινήσει να αναπτύσσει μια θετική εικόνα του εαυτού. Για να γίνει αυτό χρειάζεται κατανόηση από τον κοινωνικό περίγυρο και σεβασμό (Herman, 2015; Smith, 2003). Ουσιαστικά, αυτό που έχει ανάγκη το τραυματισμένο άτομο, είναι να ακούσει και να κατανοήσει κάποιος άλλος την ιστορία του, χωρίς προκατέληψη, έτσι ώστε να μπορεί να μοιραστεί το βάρος του τραύματος αυτού και όπως ισχυρίζεται η Herman (2015), ένα άτομο να μπορέσει να γίνει μάρτυρας της ιστορίας του. Αξιοσημείωτο είναι, όπως έγραψαν οι Kilpatrick et al (1979), ότι ιδιαίτερα σε επιζήσασες ενός μόνου οξέος τραύματος, αν είναι διαθέσιμο ένα επαρκές κοινωνικό δίκτυο, η αίσθηση ασφάλειας αποκαθίσταται πιο σύντομα.

Ενδιαφέρουσα είναι η έρευνα που διεξήχθη από την Oke (2008), μια διαπολιτισμική αφηγηματική ανάλυση, όπου συμμετείχαν 11 γυναίκες από την Αυστραλία και 11 γυναίκες από την Μογγολία, οι οποίες είχαν βιώσει συντροφική βία. Οι αφηγήσεις των γυναικών αυτών ήταν οι ιστορίες επιβίωσης, ανάρρωσης και αναδόμησης του εαυτού μετά το βίωμά τους. Αρκετές ήταν οι ομοιότητες που υπήρχαν μεταξύ τους. Όμως, μια σημαντική διαφορά που υπήρχε, ήταν ότι οι γυναίκες της Μογγολίας είχαν απομακρυνθεί περισσότερο από τη βία και τις επιδράσεις της, γιατί τα οικογενειακά τους δίκτυα ενδυνάμωσαν σε αυτές τις γυναίκες την ταυτότητά τους, κάνοντάς τες να έχουν περισσότερη ανθεκτικότητα (Oke, 2008.)

Η κοινωνική ντροπή από την άλλη, μπορεί να καθυστερήσει το θύμα από την αναζήτηση βοήθειας. Η ντροπή και η ενοχή, επιδεινώνονται με την κριτική των άλλων. Επιπλέον, σύμφωνα με την Oke (2008), αν το κοινωνικό δίκτυο δεν δείξει κατανόηση, δεν βοηθάει στο να φύγει η γυναίκα από βίαιη σχέση.

Σύμφωνα με την Sanderson (2013), μπορούμε να δούμε τη μετατραυματική ανάπτυξη σε έξι πτυχές της ζωής της γυναίκας:

1. Αίσθηση προσωπικής δύναμης: Αν η ευαλωτότητα ιδωθεί από την επιζήσασα σαν μια ευκαιρία και όχι σαν εμπόδιο.
2. Μεγαλύτερη εκτίμηση για τη ζωή: που σημαίνει να κάνει πράγματα που έχουν νόημα για εκείνη, να εκτιμά μικρά πράγματα και να νιώθει μέρος ενός μεγαλύτερου όλου.

3. Να έρχεται πιο κοντά με φίλους και οικογένεια εκτιμώντας τις σχέσεις.
4. Μεγαλύτερη αυτόκατανόηση. Αυτό διευκολύνεται ιδιαίτερα αν η γυναίκα έχει ξεκινήσει τη θεραπευτική διαδικασία και μπαίνει στη διαδικασία της αυτό – ανακάλυψης, της επανασύνδεση με τον αληθινό εαυτό και της ενδυνάμωσης της ταυτότητας του εαυτού.
5. Πνευματική ανάπτυξη: Αυτό μπορεί να συμβεί ιδιαίτερα σε γυναίκες που έχει πληγεί η πίστη τους και σε καταστάσεις που οι γυναίκες έχουν βιώματα που τις έχουν φέρει αντιμέτωπες με ζητήματα ζωής και θανάτου.
6. Μια νέα αλλαγμένη οπτική της ζωής (μετακόμιση, νέα καριέρα, εκπαίδευση, αλλαγή στις προτεραιότητες) (Sanderson, 2013).

Κλείνοντας το κεφάλαιο της μετατραυματικής ανάπτυξης, καλό είναι να μην αγνοεί κανείς ότι η κρίση μπορεί μεν να οδηγήσει σε αλλαγή, αλλά είναι σχεδόν απίθανο ένα άτομο να δει την «ευκαιρία» της προσωπικής καταστροφής του άμεσα (Davis, 1999). Η κάθε γυναίκα θα το κάνει αυτό στο δικό της χρόνο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ – Η ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ

Παρά το γεγονός ότι οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα της συγκεκριμένης διπλωματικής εργασίας, στην πλειοψηφία τους δεν ζήτησαν βοήθεια από επίσημες πηγές ή από ειδικό ψυχικής υγείας ή και να την ζήτησαν δεν την ολοκλήρωσαν, είναι χρήσιμο να δούμε τι κατακτά η τραυματισμένη γυναίκα στη θεραπεία και να τα συγκρίνουμε με αυτά που κατέκτησαν ή κομμάτια που δεν κατάφεραν να κατακτήσουν ακόμα, οι γυναίκες που πήραν μέρος στην έρευνα. Για το λόγο αυτό, θα χρειαστεί να αναφερθώ στο ταξίδι της θεραπείας για την ανάρρωση του τραύματος.

Για να μπορέσει μια γυναίκα να δράσει και να προχωρήσει, χρειάζεται να ονοματίσει τη βία και τον κακοποιητή (σε περίπτωση που της είναι γνωστός). Από τη στιγμή που θα συμβεί αυτό, θα μειωθεί και η αυτό-κατηγορία (Kelly, 1988 ; Profitt, 2000). Αρχικά, η ανάρρωση στηρίζεται στην ενδυνάμωση της γυναίκας και στη δημιουργία νέων δεσμών (Herman, 2015). Αφενός, η ενδυνάμωση βρίσκεται στην κατανόηση και τη διευκόλυνση της αυτοδιάθεσης του ατόμου, πράγμα το οποίο είναι σύμφωνα και με τις αξίες της κοινωνικής εργασίας για αυτό-διάθεση και ενδυνάμωση της αίσθησης αξιοπρέπειας και αξίας του ατόμου (Van Wormer, 2009). Επίσης, με την ενδυνάμωση, η γυναίκα νιώθει ότι

επανακτά τον έλεγχο (Herman, 2015). Παράλληλα, όπως προαναφέρθηκε, το τραύμα διαταράσσει τις σχέσεις, επομένως η ανάρρωση θα συμβεί μέσα στο πλαίσιο των σχέσεων και όχι στη μοναξιά και την απομόνωση. Πρέπει επομένως να ανασχηματιστούν οι βασικές ικανότητες που ζημιώθηκαν από το τραυματικό βίωμα. Σύμφωνα με τον Erikson (1963), αυτές οι ικανότητες περιλαμβάνουν την εμπιστοσύνη, την αυτονομία, την επάρκεια, την ταυτότητα, την οικειότητα. Στην πορεία της ανάρρωσης, τα άτομα που θα εμπιστευθεί η επιζήσασα, χρειάζεται να έχουν κατανόηση, σεβασμό και ενσυναίσθηση για το βίωμά της, αλλά και για τη δυσκολία της να εμπιστευθεί ξανά.

Η ανάρρωση από το τραύμα έχει τρία στάδια. Το πρώτο από αυτά είναι η εγκαθίδρυση της ασφάλειας. Το δεύτερο, η ανάμνηση και το πένθος και το τρίτο στάδιο η επανασύνδεση με τη φυσιολογική ζωή (Sanderson,2013). Η πορεία αυτή δεν είναι γραμμική. Επομένως, εκεί που η γυναίκα νόμιζε ότι έχει ξεπεράσει κάποια θέματα, τα ίδια θέματα μπορεί να εμφανιστούν ξανά στην πορεία, όπως γίνεται έτσι κι αλλιώς σε άτομα τα οποία βρίσκονται στο θεραπευτικό ταξίδι.

- Πρώτο στάδιο: εγκαθίδρυση ασφάλειας

Σε αυτό το πρώτο στάδιο και σε σχέση θεραπείας, η θεραπεύτρια χρειάζεται να ενημερώσει τη θεραπευόμενη για οτιδήποτε αφορά στη θεραπεία της. Όπως η Herman (2015) ισχυρίζεται, ακόμα και αν υπάρχει διάγνωση μετα-τραυματικής διαταραχής, χρειάζεται να μεταφερθεί στο άτομο. Και μόνο με αυτό, μπορεί να νιώσει ανακούφιση, απλά μαθαίνοντας το πραγματικό όνομα της κατάστασής της. Ενώ σε μερικές γυναίκες λειτουργεί ανακουφιστικά το να μάθουν ότι ο πόνος τους έχει ένα όνομα, άλλες αντιστέκονται στη διάγνωση της μετα-τραυματικής διαταραχής, ίσως εξαιτίας του στίγματος της ψυχιατρικής διάγνωσης. Επιπλέον, χρειάζεται να ενημερωθεί ότι δεν είναι μόνη και ότι άλλοι έχουν υποφέρει με παρόμοιους τρόπους και ότι είναι φυσιολογικές οι αποκρίσεις αυτές στο τραύμα (Sanderson,2013).

Βασικός στόχος αυτού του αρχικού σταδίου, είναι να εγκαθιδρυθεί ξανά ο γνωστικός και ο συναισθηματικός έλεγχος (Cohen & Ahearn, 1980) . Κατά τον Raphael (1986), σε αυτό το στάδιο επιτρέπονται τα συναισθηματικά ξεσπάσματα που θα υπάρξουν, προκειμένου να βοηθηθεί το άτομο να κάνει μια ανασύσταση στις άμυνές της αλλά και να επανακτήσει τον έλεγχο.

Παράλληλα με την ψυχοεκπαιδευτική ενημέρωση της γυναίκας, κρίσιμη είναι η εγκατάσταση ασφάλειας. Σε πρώτη φάση επικρατεί η ανασφάλεια. Όπως γράφει η Herman (2015), η γυναίκα νιώθει μη ασφαλής στο σώμα της, νιώθει συναισθήματα και σκέψεις εκτός ελέγχου και νιώθει ανασφάλεια σε σχέση με τους άλλους ανθρώπους. Αφού διασφαλιστεί η ασφάλεια, το άτομο μπορεί να προχωρήσει στη εμπλοκή με τον κόσμο. Αυτή είναι και η κατάλληλη στιγμή να βρεθεί υποστηρικτικό δίκτυο από τον περίγυρό της, πάντα σε συνεννόηση με το ίδιο το άτομο (Herman, 2015). Ιδιαίτερα τα μέλη της οικογένειας, όπως γράφει ο Figley (1990), μαθαίνουν, πέρα από το να κατανοούν καλύτερα, πώς να αντιμετωπίζουν το δικό τους τραύμα. Σε αυτό το στάδιο θα υπάρξει μια σταθεροποίηση των συμπτωμάτων, όμως δεν πρέπει να παρερμηνευτεί σαν πλήρης ανάρρωσης, γιατί ακόμα δεν έχει εκπληρωθεί η ενσωμάτωση του τραύματος (Rose, 1986).

Με το πέρας του πρώτου σταδίου, αναφέρει η Herman (2015), η γυναίκα θα είναι πιο λειτουργική, θα νιώθει πιο ασφαλής, θα μπορεί να φροντίζει τον εαυτό της και θα πιστεύει ότι αξίζει. Αυτό είναι και το σημείο που μπορεί να εύχεται, ειδικά σε περιπτώσεις οξέου τραύματος, να βγάλει την εμπειρία από το μυαλό της και να συνεχίσει τη ζωή της. Όμως, ακόμα κι αν φαίνεται ότι το πετυχαίνει, η ανάμνηση του τραύματος επιστρέφει κάποια στιγμή (Herman, 2015).

- Δεύτερο στάδιο : ανάμνηση και πένθος

Το δεύτερο στάδιο, είναι αυτό που η τραυματισμένη γυναίκα θα αφηγηθεί την τραυματική ανάμνηση, θα την αναδομήσει και θα την ενσωματώσει στην ιστορία της ζωής της (Herman, 2015). Η τραυματική ανάμνηση, μπορεί να περιγραφεί σαν προ-αφήγηση, που σύμφωνα με τον Mollica (1988), δεν αναπτύσσεται, ούτε προοδεύει στο χρόνο και δεν αποκαλύπτει τα συναισθήματα του αφηγητή, αλλά ούτε και την ερμηνεία του για τα γεγονότα.

Η αναδόμηση της ιστορίας του τραύματος, ξεκινάει με μια ανασκόπηση της ζωής του ατόμου πριν το τραύμα και τις καταστάσεις που οδήγησαν στο γεγονός. Αυτό γίνεται έτσι ώστε να δημιουργηθεί ξανά η ροή στη ζωή του ατόμου και να αποκατασταθεί μια αίσθηση συνέχειας με το παρελθόν (Danieli, 1988). Καθώς το άτομο μιλάει για τη ζωή πριν το τραυματικό γεγονός, μπορεί να αποκαλυφθούν όνειρα, αξίες, ιδανικά, αγώνες, σημαντικές σχέσεις ή συγκρούσεις. Εδώ είναι και σημείο που μπορεί να αποκαλυφθεί παιδική κακοποίηση. Σύμφωνα με τη Miller (1994), γυναίκες που κακοποιήθηκαν σαν παιδιά έχουν περισσότερες πιθανότητες να κακοποιηθούν στην ενήλικη ζωή τους, καθώς τους είναι

δύσκολο να βάλουν ασφαλή όρια αναζητώντας στοργή και αγάπη. Με αυτή την ανασκόπηση, όπως ισχυρίζεται η Herman (2015), μπορεί να κατανοηθεί επίσης το ιδιαίτερο νόημα που έχει το τραύμα για το άτομο.

Μετά, ακολουθεί η αφήγηση, ώστε να μπορέσει να ανακατασκευαστεί το τραυματικό γεγονός. Αυτή περιλαμβάνει και την απόκριση του ατόμου στο γεγονός, αλλά και την απόκριση σημαντικών άλλων, καθώς και τα συναισθήματα του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, η αναδόμηση περιλαμβάνει την διερεύνηση του νοήματος του γεγονότος για το ίδιο το άτομο και για σημαντικούς άλλους. Εκεί είναι πιθανό να φανούν οι αξίες και τα πιστεύω που είχε το άτομο και το τραύμα κατέστρεψε (Herman, 2015) ή κλόνησε. Κατά την Oke (2008), η αφήγηση παρέχει την αίσθηση της συνέχειας, αλλά και της ενσωμάτωσης της ταυτότητας, σαν μια ανάκτηση της αίσθησης εαυτού ή ταυτότητας.

Όμως, καθώς το τραύμα φέρνει απώλεια, η αφήγηση του τραύματος φέρνει και βαθιά θλίψη στην επιζήσασα. Γίνεται μια μετάβαση στο πένθος, απαραίτητο και συνάμα τρομακτικό έργο σε αυτό το στάδιο της ανάρρωσης. Η αντίσταση σε αυτό, μπορεί να φέρει στασιμότητα σε αυτό το στάδιο της ανάρρωσης (Herman, 2015). Κάποια στιγμή, αφήγηση του τραύματος δεν προκαλεί τόσο έντονα συναισθήματα. Η αναδόμηση του τραύματος δεν ολοκληρώνεται ποτέ τελείως (Herman, 2015). Ο κύκλος της ζωής είναι μια δυναμική διαδικασία. Ως εκ τούτου, όλοι μας συναντάμε νέες προκλήσεις ή συγκρούσεις. Ενδεχομένως αυτές, σύμφωνα με την Herman (2015), να φέρουν νέα πτυχή του βιώματος στο φως και να ξυπνήσουν ξανά το τραύμα.

Όταν η αφήγηση της ιστορίας φτάσει σε ένα συμπέρασμα, η επιζήσασα αντιμετωπίζει το έργο της αναδόμησης της ζωής της στο παρόν και φιλοδοξεί για το μέλλον (Herman, 2015). Πλέον, χρειάζεται να δημιουργήσει το μέλλον μετά το τραυματικό βίωμα.

- Τρίτο στάδιο : επανασύνδεση

Σε αυτό το στάδιο, χρειάζεται να αναπτύξει ένα νέο εαυτό, αφού έχει πενήσει τον παλιό που κατέστρεψε το τραύμα. Στη διαδικασία αυτή, επιλέγει πτυχές που εκτιμά στον εαυτό της πριν το τραύμα, κατά τη διάρκεια και μετά, καθώς και παλιές ελπίδες και όνειρα, τα ενσωματώνει και δημιουργεί ένα νέο εαυτό, ιδανικό και πραγματικό. Θέματα που έχει δουλέψει στο πρώτο στάδιο μπορεί να αναθεωρηθούν, ο στόχος όμως σε αυτό το στάδιο διαφέρει. Η επιζήσασα είναι πλέον έτοιμη να δεσμευτεί πιο ενεργητικά στον κόσμο (Sanderson, 2013). Αυτό είναι και το σημείο που γίνεται και η επαναξιολόγηση των τρόπων

που αντιμετώπιζε εχθρικές καταστάσεις. Ιδιαίτερα οι γυναίκες, αναρωτιούνται και θέτουν σε αμφισβήτηση την παραδοσιακή αποδοχή του υποβαθμισμένου ρόλου. Πέρα από υποθέσεις που κάνει η επιζήσασα για αυτά που την έκαναν ευάλωτη στο παρελθόν, αναγνωρίζει επίσης εξωτερικές πηγές κοινωνικής πίεσης που την εγκλωβίζουν στο ρόλο του θύματος στο παρόν (Herman, 2015).

Παράλληλα, σε αυτό το στάδιο, έχει ανακτηθεί κάποια βασική εμπιστοσύνη και όπως ισχυρίζεται η Herman (2015), ιδανικά η επιζήσασα είναι έτοιμη για περισσότερη οικειότητα, με κοντινές σχέσεις και μπορεί να συνδεθεί με τη νέα ταυτότητα που δημιουργεί. Μια μειοψηφία γυναικών, δεσμεύεται σε κοινωνική δράση, συμμετέχοντας σε οργανωμένες κοινωνικές προσπάθειες με κύριο στόχο την επίγνωση του κοινού. Αυτός είναι και ένας από τους στόχους της ενδυνάμωσης επίσης, καθώς, όπως οι Davis and Lockhart (2010) αναφέρουν, στόχος της ενδυνάμωσης, πέρα από το να υποστηριχθεί η ίδια η γυναίκα και να πάρει τον έλεγχο της ζωής της, είναι να αναλάβει δράση έναντι στην βία σε συγκεκριμένες κοινότητες.

ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Σύμφωνα με τον Harvey (1996), η επίλυση του τραύματος καθορίζεται από επτά κριτήρια :

- 1) Τα συμπτώματα έρχονται μέσα σε διαχειρίσιμα όρια.
- 2) Το άτομο μπορεί να αντέξει τα συναισθήματα που σχετίζονται με τις τραυματικές αναμνήσεις.
- 3) Το άτομο έχει τον έλεγχο των αναμνήσεων. Μπορεί να επιλέξει να θυμάται ή να κάνει πέρα την ανάμνηση.
- 4) Η αφήγηση του τραυματικού γεγονότος είναι συνδεδεμένη με συναίσθημα.
- 5) Η αυτό-εκτίμηση έχει αποκατασταθεί.
- 6) Σημαντικές σχέσεις έχουν επανεγκαθιδρυθεί.
- 7) Αναδόμηση νοήματος που περικλείει την ιστορία του τραύματος.

Όπως ισχυρίζεται η Herman (2015), η επίλυση του τραύματος δεν είναι ποτέ ολοκληρωτική, καθώς ο αντίκτυπος ενός τραυματικού γεγονότος αντηχεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Τα συμπτώματα εξάλλου, μπορούν να εμφανιστούν ξανά υπο πίεση και

άγχος. Οι ίδιες αρχές ενδυνάμωσης που βοήθησαν στην ανάρρωση, μπορούν να εφαρμοστούν για πρόληψη ή αντιμετώπιση υποτροπής (Herman, 2015).

Για να καταλάβουμε το βίωμα της έμφυλης βίας αλλά και το επακόλουθό της, χρειάζεται να δώσουμε προσοχή στην εξέταση κοινωνικού και πολιτισμικού υποβάθρου της γυναίκας, αντί μόνο στην υποστήριξη του ατόμου και στο να μάθει μηχανισμούς αντιμετώπισης (Wilkin & Hillock, 2014). Παρόλα αυτά, οι θεραπευτικές τεχνικές επικεντρώνονται περισσότερο στο να ρυθμίσει η γυναίκα τις «δυσλειτουργίες» της, παρά στην ενδυνάμωση με διαδικασίες αφύπνισης συνείδησης (Pollack, 2005).

Όπως προαναφέρθηκε, η παρέμβαση δεν αφορά μόνο τη θεραπεία, αλλά και την πρόληψη καθώς και τη μείωση του φαινομένου. Επομένως, υπάρχει ανάγκη για δουλειά επικεντρωμένη όχι μόνο στο άτομο, αλλά και στην κοινωνία που το άτομο επιστρέφει (Davis, 1999). Υπάρχει ανάγκη η παρέμβαση να προχωρήσει πέρα από το άτομο, στην κοινότητα, στην κοινωνία. Συνεπώς η παρέμβαση χρειάζεται να έχει και ένα πολιτικό χαρακτήρα. Σύμφωνα με τον Tseris (2018), το να δουλεύεις με το τραύμα, έχει άμεση σχέση με την κοινωνική δικαιοσύνη, οπότε χρειάζεται προσανατολισμός κοινωνικής δικαιοσύνης με φεμινιστική γνώση. Από τη φεμινιστική σκοπιά μπορεί να αναγνωρίσει κανείς ότι η κατασκευή του φύλου δεν είναι ατομικό θέμα, αλλά συμπεριλαμβάνει πτυχές και πρακτικές κοινωνικο - πολιτικές, καθώς και σχέσεις εξουσίας (Moulding, 2017).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Προκειμένου να αναδομηθεί η αίσθηση της τάξης και της δικαιοσύνης για το θύμα, χρειάζεται να αποκατασταθεί η ρήξη του τραυματισμένου ατόμου και της κοινότητας. Ο ρόλος της κοινότητας σε αυτό, είναι να αναγνωρίσει ότι ένα άτομο έχει βιώσει τραύμα και να αναλάβει δράση ώστε να αποκατασταθεί το τραύμα (Herman, 2015).

Αυτό έρχεται σε αντίθεση με αυτό που συμβαίνει στην πραγματικότητα. Γυναίκες που προσπαθούν να βρουν δικαιοσύνη, συναντούν ένα χάσμα και μια διαφορά μεταξύ αυτού που έζησαν και στο νομικό καθεστώς που ορίζει αυτό που έζησαν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αποθάρρυνση των γυναικών από την αναζήτηση δικαιοσύνης ή σε επανατραυματισμό σε περίπτωση που αναζητήσουν δικαιοσύνη. Αυτό, σύμφωνα με τη

Herman (2015), έχει ως αποτέλεσμα να μένει το τραύμα στη σφαίρα της ιδιωτικής ζωής, χωρίς αναγνώριση ή αποκατάσταση από την κοινότητα. Ένα από τα ζητούμενα της θεραπείας είναι και αυτό, η σύνδεση με την ευρύτερη κοινότητα. Αυτό συνήθως γίνεται όταν τα θύματα ενώνονται με άλλους πολίτες σε κοινωνική δράση, μέσω για παράδειγμα του ακτιβισμού (Herman, 2015).

Το ίδιο συμβαίνει συχνά σύμφωνα με τους Humphreys & Thiara (2003), όταν οι γυναίκες αποφασίζουν να μιλήσουν για την εμπειρία τους με επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Γυναίκες με σοβαρή συναισθηματική δυσφορία εξαιτίας της κακοποίησης, είχαν αρνητικές εμπειρίες με επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Η έλλειψη αναγνώρισης του τραύματος των γυναικών από τους επαγγελματίες αυτούς, είχε σαν αποτέλεσμα να μην παρέχουν εξειδικευμένες υπηρεσίες για την αντιμετώπιση του τραύματος. Παράλληλα, συμπεριφέρονταν ως να μην υπάρχει ο θύτης και συχνά κατηγορούσαν το θύμα. Αντίθετα, βρήκαν υποστήριξη και βοήθεια ώστε να ονοματίσουν τη βία, να ενημερωθούν για αυτή, να κάνουν ένα σχέδιο ασφαλείας, στην εθελοντική βοήθεια (Humphreys & Thiara, 2003).

Β΄ ΜΕΡΟΣ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Πρόκειται για μια ποιοτική κοινωνική μελέτη. Η ποιοτική έρευνα, έχει ως στόχο την αποκάλυψη συσχετίσεων ανάμεσα σε άτομα ή ομάδες, την ανάλυση, την περιγραφή αλλά και την κατανόηση κοινωνικών προβλημάτων και διαδικασιών, τη διατύπωση ή επαναδιατύπωση υποθέσεων και θεωρητικών θέσεων σχετικά με το κοινωνικό θέμα που ερευνάται αλλά και την κατανόηση κοινωνικών θέσεων, ρόλων και σχέσεων. Επομένως, η ποιοτική κοινωνική έρευνα είχε στόχο την περιγραφή, την ανάλυση αλλά και την κατανόηση κοινωνικών καταστάσεων και φαινομένων, ενώ απαντά κυρίως στα ερωτήματα «πώς» και «γιατί» (Ιωσηφίδης, 2001). Επιπλέον δίνει φωνή στα ίδια τα κοινωνικά υποκείμενα, ώστε να μιλήσουν για τα βιώματα, τις καταστάσεις, και τα συναισθήματά τους. Στην προκειμένη περίπτωση, τα ποιοτικά δεδομένα θα βοηθήσουν ώστε να κατανοηθεί το βίωμα του τραύματος στην έμφυλη βία, καθώς και τα εμπόδια και οι διευκολυντές στην αναζήτηση βοήθειας και τη θεραπεία.

Η συγκεκριμένη έρευνα είναι επίσης φεμινιστική, καθώς κάνει εμφανή, αλλά και διευκολύνει την κριτική των μηχανισμών δύναμης και κυριαρχίας στην κοινωνία, παρέχοντας κι ένα περιεχόμενο για πολιτική δράση. Αυτό που έχει σχέση με τις γυναίκες είναι στην ουσία για τις ίδιες τις γυναίκες (Gilligan, 1997 ; Olesen, 2000). Έτσι, δίνει φωνή στις ποικίλες μορφές καταπίεσης της γυναίκας (Reinharz, 1992).

Η μελέτη αυτή είναι αναπόσπαστο κομμάτι ενός ευρύτερου, μη χρηματοδοτούμενου πολυπολιτισμικού έργου που συντονίζει η Dr Denise Saint Arnault από το Πανεπιστήμιο του Michigan και ονομάζεται MiSToRy (Multicultural Study of Trauma Recovery). Όλα τα υλικά και οι διαδικασίες χρησιμοποιήθηκαν με την άδειά της, ενώ η μελέτη έχει την άδεια της επιτροπής ηθικής και δεοντολογίας του πανεπιστημίου του Μίσιγκαν. Υπεύθυνο για το συντονισμό στην Ελλάδα είναι το ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ με επικεφαλής την Νικολέτα Ράτσικα, Ph.D., M. Phil. in SW, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας ΤΕΙ Κρήτης και την Κλειώ Κούτρα, Ph.D, MPH, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Κοινωνικής εργασίας ΤΕΙ Κρήτης. Η ελληνική ομάδα του MiSToRy αποτελείται από τους: Ράτσικα Νικολέτα, Κούτρα Κλειώ, Κριτσωτάκη Γιώργο, Κούρκουλα Φωτεινή, Κριτσωτάκη Άννα – Μαρία και Λαθιωτάκη Κατερίνα.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης είναι να ερευνήσει το πώς επηρεάζουν κοινωνικά ή πολιτισμικά εμπόδια την αναγνώριση της ανάγκης ή της αναζήτησης βοήθειας στις Ελληνίδες γυναίκες οι οποίες έχουν βιώσει έμφυλη βία, αλλά και το πώς βίωσαν την κακοποίηση και το τραύμα που υφίστανται στη βία.

Οι στόχοι είναι:

- Να αναπτύξει ένα πολιτισμικά σημαντικό μήνυμα.
- Να προωθήσει τη χρήση των πόρων (μέσων).
- Να υποστηρίξει την αναζήτηση βοήθειας και την ανάρρωση.
- Να υποστηρίξει την αλλαγή πολιτικής.

Ειδικότερα: Εξέταση του θεραπευτικού αντίκτυπου της Κλινικής Εθνογραφικής Αφηγηματικής Συνέντευξης (CENI) σαν μια παρέμβαση ώστε να μειωθούν τα συμπτώματα, να αυξηθεί η χρήση της κοινωνικής υποστήριξης, να προωθήσει τη μετατραυματική ανάπτυξη, την αντίληψη της ανάγκης, την πρόθεση της αναζήτησης βοήθειας καθώς και τη συμπεριφορά της αναζήτησης βοήθειας για τις γυναίκες που έχουν βιώσει έμφυλη βία.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Τα ερευνητικά ερωτήματα είναι:

- Πως βίωσε η ίδια η γυναίκα την κακοποίηση και το τραύμα;
- Πώς αξιοποίησε τα κοινωνικά της δίκτυα προκειμένου να ζητήσει βοήθεια εκείνη την περίοδο;
- Τι τη διευκόλυνε και τι την εμπόδισε στο να ζητήσει βοήθεια;
- Πόσο επηρεάστηκε η λειτουργικότητά της εκείνη την περίοδο;
- Πώς το βίωμα της και τα συναισθήματα της επηρέασαν τη σωματική της κατάσταση;
- Η αντίληψη του στίγματος.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για τη συγκεκριμένη έρευνα είναι η πολιτισμική εθνογραφική αφηγηματική συνέντευξη, Cultural Ethnographic Narrative Interview – CENI

(Saint Arnault & Shimabukuro, 2011) Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω το εργαλείο χρησιμοποιήθηκε με την άδεια της δημιουργού του, Dr Denise Saint Arnault, η οποία εκπαίδευσε την ελληνική ομάδα στο συγκεκριμένο εργαλείο το Μάιο του 2018. Έπειτα η ελληνική ομάδα έκανε τρεις συνεντεύξεις προκειμένου να εξασκηθεί στο εργαλείο και να προχωρήσει στην έρευνα. Η μετάφραση του εργαλείου και των καρτών που χρησιμοποιούνται στη διαδικασία έγινε από την Κλειώ Κούτρα και έπειτα ελέγχθηκε η εγκυρότητα από την Dr Denise Saint Arnault. Η συγκεκριμένη συνέντευξη χρησιμοποιεί πέντε μοναδικές, ευχάριστες και αλληλοσχετιζόμενες δραστηριότητες οι οποίες ερευνούν τα πολιτισμικά βιώματα και εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας (Saint Arnault & Shimabukuro, 2011). Στην αφηγηματική έρευνα, σύμφωνα με τους Ellis & Bochner (2000), η επικέντρωση βρίσκεται στις ίδιες τις ιστορίες, μέσα από την οπτική του ίδιου του αφηγητή που είναι και ο πρωταγωνιστής, όπου συμπεριλαμβάνεται και η νοηματοδότηση από το άτομο για τα γεγονότα καθώς και οι επιδράσεις των γεγονότων. Η συνέντευξη CENI ξεκινά με την περιγραφή της καθημερινότητας. Σε αυτό το σημείο, οι μετέχουσες περιγράφουν τι περιλαμβάνει μια τυπική τους εβδομάδα, τους ρόλους που έχουν στην καθημερινότητα, καθώς και τι προσδοκούν οι άλλοι από αυτές. Στη συνέχεια η συνέντευξη διερευνά τα κοινωνικά δίκτυα προκειμένου να πλαισιώσει την αναζήτηση βοήθειας. Έτσι, η μετέχουσα αναφέρει τα άτομα του κοινωνικού της δικτύου, αλλά και σε ποιόν απευθύνεται από αυτούς όταν χρειάζεται βοήθεια. Στη συνέχεια η συμμετέχουσα χρησιμοποιεί το χάρτη σώματος, ο οποίος τη μετακινεί από τον κοινωνικό χώρο στο προσωπικό βίωμα (Brett- MacLean, 2009; Cregan, 2006; Evans, 2010; MacGregor, 2009). Στον χάρτη του σώματος σχεδιάζουν και γράφουν πώς αισθάνονται τις τελευταίες εβδομάδες σωματικά, πνευματικά και συναισθηματικά. Κατόπιν η μετέχουσα κάνει μια ανασκόπηση στη γραμμή της ζωής της, προκειμένου να διευκολυνθεί μια αναδρομική επισκόπηση της δυσφορίας ή της αναγνώρισης συνδέσεων και συσχετισμών μεταξύ εμπειριών και μεταγενέστερων πράξεων (Frank, 1984; Gramling & Carr, 2004; Shimomura, 2011; Taguchi et al., 2008). Στη γραμμή της ζωής προσδιορίζει τις ευχάριστες στιγμές που είχε στη ζωή της αλλά και τις πιο δύσκολες, αναφέροντας ταυτόχρονα πότε συνέβησαν και τι συναισθήματα προκάλεσαν.

Στη συνέχεια, η μετέχουσα επιλέγει εμπειρικά κάρτες συναισθημάτων ώστε να τη βοηθήσουν να μετακινηθεί από την ανασκόπηση στην τρέχουσα κατάσταση, διευκολύνοντάς την να δημιουργήσει ένα βιοματικό χάρτη της δυσφορίας και του συμπλέγματος συμπτωμάτων. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρεται στο πιο χαμηλό σημείο που

είχε στην γραμμή της ζωής και σκεπτόμενη εκείνη την περίοδο επιλέγει κάρτες με συναισθήματα και συμπτώματα που βίωνε τότε και τις ταξινομεί όπως εκείνη πιστεύει. Τέλος, της γίνεται συνέντευξη σε σχέση με τις αιτιακές ερμηνείες, την κοινωνική σημασία και πράξεις αναζήτησης βοήθειας, οι οποίες σχετίζονται με αυτά τα συμπτώματα (Borgatti, 1999; Canter et al., 1985; Fraser et al., 2009; Gordon, 2001; Neufeld et al., 2004). Εκεί, αναφέρεται στα γεγονότα και τους ανθρώπους που μπορεί να βοήθησαν να διαχειριστεί τα συναισθήματα την περίοδο εκείνη. Από τη γραμμή της ζωής και έπειτα η συμμετέχουσα μπορεί να δει και πώς την άλλαξε το τραύμα μέσα στην πορεία του χρόνου που σύμφωνα με τους Calhoun & Tedeschi (1999), αυτό μπορεί να είναι μια ευκαιρία να βρει νόημα στο βίωμά της. Πιο συγκεκριμένα, η μετέχουσα διευκρινίζουν πώς μοιάζουν τα συναισθήματα αυτά σε διαφορετικές στιγμές της ζωής τους και στο παρόν.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων έγινε με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης (Braun & Clark, 2006). Η θεματική ανάλυση είναι μια ευέλικτη μέθοδος ανάλυσης δεδομένων, όπου βασίζεται στη συστηματική αναγνώριση, την οργάνωση αλλά και την κατανόηση των επαναλαμβανόμενων μοτίβων νοήματος σε ένα σύνολο δεδομένων (Braun & Clark, 2006). Επιπλέον, ενώ μέσα στα δεδομένα υπάρχει μεγάλος αριθμός μοτίβων, ο ερευνητής χρειάζεται να εστιάσει σε εκείνα τα οποία είναι σχετικά με το θέμα που μελετά, έχοντας ως οδηγό τα ερευνητικά του ερωτήματα (Braun & Clark, 2006).

Στη θεματική ανάλυση, ο ρόλος του ερευνητή είναι δημιουργικός και ενεργητικός καθώς παράγει και συγκροτεί θέματα (Τσιώλης, 2017).

ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ

Τα κριτήρια για την επιλογή γυναικών σε αυτή τη μελέτη ήταν: γυναίκες ηλικίας 18-60 ετών, οι οποίες αναγνωρίζουν ότι έχουν βιώσει έμφυλη βία και βρίσκονται εκτός κακοποιητικής σχέσης για τουλάχιστον ένα χρόνο. Η μελέτη αυτή απέκλεισε τις γυναίκες οι οποίες είναι κάτω των 18 ετών και γυναίκες οι οποίες βρίσκονται σε κατάσταση κακοποίησης. Η πρόσβαση στο δείγμα έγινε μέσω προσωπικών δικτύων και με αναζήτηση στα κοινωνικά δίκτυα (Facebook). Ωστόσο, οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν από 21 - 38 ετών και δεν είχαν απευθυνθεί σε κάποιο επίσημο φορέα για βοήθεια όσον αφορά την έμφυλη βία που βίωσαν. (Το αρχείο των συνεντευξιαζόμενων είναι στο Παράρτημα Ι)

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η πλειοψηφία των γυναικών προσεγγίστηκε μέσω του κοινωνικού δικτύου. Στη συνέχεια, γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα ενημέρωσαν και άλλες γυναίκες που έχουν βιώσει έμφυλη βία και συμμετείχαν και αυτές. Παράλληλα, μια γυναίκα βρέθηκε μετά από ανάρτηση της έρευνας και του σκοπού της σε κοινωνικά δίκτυα. Οι γυναίκες επικοινωνήσαν με την ερευνήτρια τηλεφωνικά και προγραμματίστηκε η συνάντηση. Οι συνεντεύξεις έγιναν σε τοποθεσία της επιλογής της συμμετέχουσας, ή σε προστατευμένο χώρο του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου. Η διάρκεια των συνεντεύξεων ήταν από μία ώρα έως δύο ώρες.

ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ

Η συμμετοχή στη συνέντευξη έγινε μετά από πληροφόρηση και συναίνεση της συμμετέχουσας. Για το λόγο αυτό, διασφαλίστηκε γραπτή συγκατάθεση για τη συμμετοχή και τη μαγνητοφώνηση. Όσον αφορά τα στοιχεία, η χρήση τους αφορά μόνο τους σκοπούς της μελέτης και διασφαλίζεται η ανωνυμία. Οι συμμετέχουσες μπορούσαν να εγκαταλείψουν τη διαδικασία οποιαδήποτε στιγμή ήθελαν. Η κλινική εθνογραφική αφηγηματική συνέντευξη είναι δομημένη με τέτοιο τρόπο ώστε να συμβάλλει στην προσπάθεια μη βλάβης.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΡΣΗΣ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ

Η βασική δυσκολία ήταν αυτή της εύρεσης του δείγματος καθώς απευθύνθηκα στο κοινωνικό δίκτυο. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιήθηκαν και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με ανάρτηση καλέσματος για τη συγκεκριμένη έρευνα, διασφαλίζοντας την ανωνυμία. Μία άλλη δυσκολία προέκυψε όταν μια μετέχουσα που ήθελε να αναφέρει για το βίωμα της έμφυλης βίας από πρώην σύντροφο, συνειδητοποίησε ότι βιώνει εδώ και χρόνια έμφυλη βία από τον αδελφό της. Δεν θέλησε να διακόψουμε την διαδικασία, της δόθηκαν διευθύνσεις και τηλέφωνα στα οποία θα μπορούσε να απευθυνθεί για βοήθεια.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Αρχικά, όσον αφορά την εγκυρότητα των συνεντεύξεων και μετά την επαφή που είχα με τις γυναίκες, θεωρώ ότι όλες οι συνεντεύξεις ήταν αληθής και δεν υπήρξε ίχνος ανειλικρίνειας. Αυτό φάνηκε και από τις αντιδράσεις των γυναικών κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων όπου και αναδύθηκαν ποικίλα συναισθήματα. Η συγκίνηση ήταν έντονη όταν αναφέρονταν στο χαμηλό τους σημείο και σε όλες το πρόσωπο γινόταν πιο σκυθρωπό,

ιδιαίτερα στο σημείο όπου επέλεγαν τις κάρτες των συναισθημάτων που κατέγραφαν τα συναισθήματα εκείνης της περιόδου. Κάποιες γυναίκες αναστατώθηκαν κατά τη διάρκεια της αφήγησης, παρ' όλα αυτά καμία δεν θέλησε να διακόψει τη διαδικασία. Αρκετές από τις μετέχουσες είχαν το αρνητικό γεγονός πιο τακτοποιημένο μέσα τους, ήταν περιγραφικές και είχαν ροή στο λόγο. Ορισμένες είχαν πιο χαοτικό λόγο, χωρίς αλληλουχία στη σκέψη και στα γεγονότα, πράγμα που δυσκόλεψε την ανάλυση των δεδομένων.

Όσον αφορά εμένα σαν ερευνήτρια, η κύρια ανησυχία μου ήταν να μείνω στον ερευνητικό ρόλο και να μην εμπλέξω τον θεραπευτικό, καθώς τα τελευταία χρόνια εργάζομαι σε ένα πλαίσιο στο οποίο έχω θεραπευτικό ρόλο. Δεν μου ήταν εύκολο αλλά θεωρώ ότι το κατάφερα και όσο περνούσαν οι συνεντεύξεις γινόμουν καλύτερη σε σχέση με αυτό. Παράλληλα, δυσκολεύτηκα και είχα ενδιασμό σχετικά με μια μετέχουσα η οποία διένυε τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης της. Φοβήθηκα κυρίως λόγω των συναισθημάτων που μπορεί να αναδύονταν στη συνέντευξη. Παρόλα αυτά, ήθελε πάρα πολύ να μιλήσει κι έτσι αποφάσισα να συμμετέχει τονίζοντάς της αρκετές φορές ότι οποιαδήποτε στιγμή δυσφορήσει ή θελήσει να σταματήσουμε, μπορούμε να σταματήσουμε άμεσα τη διαδικασία. Όμως δεν συνέβη κάτι τέτοιο καθώς πήγαν όλα καλά και έκλεισε με θετικό τρόπο η διαδικασία. Όσον αφορά τα δικά μου συναισθήματα κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, αναδύθηκαν και από τη δική μου πλευρά ποικίλα συναισθήματα. Έντονη ήταν η ικανότητα ενσυναίσθησης από την πλευρά μου και ίσως αυτός να ήταν και ο λόγος που ένιωσα ότι δημιουργήθηκε σχέση εμπιστοσύνης με όλες τις μετέχουσες. Κάποιες μάλιστα μίλησαν για πρώτη φορά για κάποια βιώματά τους που δεν τα ήξεραν ούτε κοντινοί τους φίλοι ή τα ήξερε μόνο ένα σημαντικό για αυτές πρόσωπο. Πέρα από την ενσυναίσθηση, τα δικά μου συναισθήματα που ήταν κυρίαρχα ήταν θλίψη για το πόνο των γυναικών, θυμός για αυτούς που προκάλεσαν τον πόνο, αλλά και χαρά και αισιοδοξία για αυτά που κατάφεραν αργότερα. Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων συμπόνεσα και συγκινήθηκα. Θυμάμαι αρκετές συνεντεύξεις που έφευγα με βαρύ συναίσθημα και έντονη θλίψη, όμως το εξισορροπούσα είτε με φυσική δραστηριότητα, είτε στις συνεδρίες της προσωπικής μου θεραπείας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

1^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: Η περιγραφή της καθημερινότητας στη διάρκεια μιας τυπικής εβδομάδας- ρόλοι

A. Η περιγραφή της καθημερινότητας στη διάρκεια μιας τυπικής εβδομάδας

Με πρόθεση να γνωρίσουμε καλύτερα της μετέχουσες και με ανώδυνο για εκείνες τρόπο, η συζήτηση ξεκινούσε με την περιγραφή της καθημερινότητας στη διάρκεια μιας τυπικής εβδομάδας.

Όλες οι μετέχουσες αναφέρθηκαν στην δουλειά τους, που μπορεί να ήταν είτε μόνιμη είτε εποχική. Κάποιες εργάζονται σε επιχειρήσεις και κάποιες από το σπίτι. Ορισμένες δε εργάζονται πολλές ώρες στη διάρκεια της μέρας με αποτέλεσμα να περιορίζετε ο ελεύθερος χρόνος τους. Ορισμένες είχαν καθιστική εργασία δουλειά που συνήθως περιλάμβανε δουλειά σε υπολογιστή, ενώ άλλες δούλευαν σε ορθοστατική δουλειά. Συχνές ήταν οι υπερωρίες και στις δύο περιπτώσεις. Κάποιες είναι ευχαριστημένες με τη δουλειά τους ενώ κάποιες άλλες νιώθουν ότι η δουλειά τους δεν είναι τόσο δημιουργική όσο θα ήθελαν.

Σ1: «...αυτή η περίοδο είναι λίγο νεκρή, όσον αφορά... εργασιακά πράγματα, γιατί... ξεκινάει τώρα η σεζόν της εργασίας μου»

Σ5: «θα είναι σπάνιες οι φορές που θα είναι εντάξει στη δουλειά... υπερωρίες...»

Σ7: «Δουλεύω πολύ...»

Σ8: «Δεν συναντάω κανέναν δουλεύω απ' το σπίτι... δεν συναντώ κανέναν άνθρωπο. Είμαι μόνη μου στο σπίτι. Οι μόνοι που συναντώ είναι οι συνάδελφοί μου μέσω internet τη μέρα, ας πούμε το πρωί.»

Κάποιες γυναίκες αναφέρθηκαν σε δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου, που περιλάμβαναν ιπασία, γιόγκα, μαθήματα φωνητικής, διάβασμα, παιχνίδια στον υπολογιστή αλλά και ποδόσφαιρο και μπάσκετ, ενώ κάποιες ανέφεραν ότι το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα δεν έχουν κάποια δραστηριότητα. Υπάρχουν μετέχουσες που ενεργοποιούνται με πολιτικές ομάδες, οπότε πάνε σε εβδομαδιαία βάση σε πολιτικές συνελεύσεις. Εκείνες που έχουν κατοικίδια περνούν το χρόνο τους στο να βγαίνουν βόλτα μαζί τους ή να τα φροντίζουν.

Η επικοινωνία με πρόσωπα του κοινωνικού τους δικτύου είναι σημαντική κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Η συνάντηση με φίλους αναφέρθηκε από όλες τις μετέχουσες. Όλες περνούν χρόνο συναντώντας φίλους, ακόμα και αυτές που ο ελεύθερος χρόνος τους είναι πιο περιορισμένος. Όσες έχουν σύντροφο, φροντίζουν να περνούν χρόνο μαζί και μερικές έχουν επικοινωνία με την οικογένεια, ιδιαίτερα αν μένουν μαζί.

Τέλος αναφέρθηκαν στις δουλειές και τη φροντίδα του σπιτιού και στα ψώνια και βέβαια στις στιγμές ηρεμίας και χαλάρωσης ώστε να ξεκουράζονται από τον μόχθο της ημέρας.

Σ2: «γενικά με το Μάριο που είναι ο σύντροφός μου, πάμε βόλτες για καφέ, συναντιόμαστε με φίλους.»

Σ6: «Ε... με τους φίλους μου πάρα πολύ, την παρέα μου και... τους γονείς μου εντάξει που είναι μες στο σπίτι.»

Σ7: «Και τα σαββατοκύριακα θα πάμε έτσι για κανα φαί με φίλους, ξέρεις διάφορα τέτοια, αλλά γενικά θέλω να ηρεμήσω. Δηλαδή επειδή είναι πολλή η δουλειά θέλω πιο πολύ να ξεκουραστώ»

B. Ρόλοι που αναλαμβάνει στην καθημερινότητα

Ποικίλοι είναι οι ρόλοι που οι μετέχουσες αναλαμβάνουν στην καθημερινότητά τους. Οι περισσότερες από αυτές αναφέρονται στο ρόλο τους ως εργαζόμενες και στα καθήκοντα και τις ευθύνες που προκύπτουν από αυτό το ρολό. Δεν έχουν θέσεις ευθύνης, αλλά νιώθουν ότι έχουν την ευθύνη να διεκπεραιώσουν υπεύθυνα τη δουλειά τους. Υπάρχουν επίσης ο ρόλος της φοιτήτριας και της μαθήτριας. Άλλοι ρόλοι είναι αυτός της νοικοκυράς, της κόρης ή της ασητείας κόρης όπως αναφέρθηκε, της φίλης, του παλιάτσου της παρέας και της καλής ακροάτριας, της ερωτικής συντρόφου, της θείας, της εγγονής, της αδελφής. Αναφέρθηκε επίσης και ο ρόλος της «συντρόφισσας» σε κοινωνικές δράσεις και αγώνες, ο ρόλος της μέλλουσας μαμάς, και του μέλους της ποδοσφαιρικής ομάδας.

Τέλος κάποιες από τις μετέχουσες αναφέρουν ότι παρά το γεγονός ότι έχουν ανθρώπους δίπλα τους δεν αναλαμβάνουν κάποιο συγκεκριμένο ρόλο για αυτούς, , απλά είναι δίπλα τους και τους αγαπάνε.

Σ1: «Θα ήθελα να έχει έργο και όχι τόσο... εργασία μέσα, να 'χει έργο άλλο... άλλου είδους, να παράγω ... Δηλαδή... νιώθω ότι... είναι περίπου το ίδιο... Είναι η ίδια ιστορία»

Σ2: «αδελφή, γιατί μιλάω και με τις αδελφές μου τακτικά και τα λέμε, και κουτσομπολιά και τις συμβουλεύω λίγο γιατί είναι μικρότερες, εεεε αυτοί νομίζω είναι κυρίως.»

Σ6: «μπορώ να πω ότι είμαι και ο παλιάτσος της παρέας και του σπιτιού γενικά, γιατί μετά το σκηνικό που έγινε το χιούμορ το έχω βάλει πάρα πολύ στη ζωή μου, τα έχω διακωμωδήσει όλα [μικρό γέλιο] και... αυτό πιστεύω ότι κάνει και τους άλλους να νιώθουνε καλύτερα.»

Σ7: «δεν ξέρω πώς να προσδιοριστώ από ένα... δεν μπορώ να σου πω δηλαδή ότι νιώθω... γυναίκα. Ή ότι νιώθω... δεν ξέρω... σύντροφος. Δηλαδή, ακόμα και το σύντροφος νιώθω ότι αγα... είμαι με το σύντρόφό μου και τον αγαπάω. Δεν νιώθω ότι... είμαι ο σύντροφός του.»

Γ. Οι προσδοκίες των άλλων

Τι θεωρούν οι μετέχουσες ότι οι άλλοι προσδοκούν από τις ίδιες; Η οικογένεια θεωρεί ότι η κόρη τους πρέπει να περνά περισσότερο χρόνο με την οικογένεια, ότι η κόρη τους πρέπει να παντρευτεί και δείχνουν μια δυσκολία στο να κατανοήσουν μια διαφορετική στάση από τις ίδιες. Οι αδελφές προσδοκούν περισσότερες συμβουλές. Αναφέρθηκε ότι κάποιοι φίλοι δεν προσδοκούν τίποτε, ενώ κάποιοι άλλοι φίλοι προσδοκούν να ακουστεί και να απαλυνθεί ο πόνος τους όταν δεν είναι καλά. Κάποιες από τις μετέχουσες είπαν ότι οι φίλοι που τις γνωρίζουν καλά θα ήθελαν από αυτές να είναι λιγότερο αναλυτικές και επικριτικές. Υπάρχουν σύντροφοι που προσδοκούν περισσότερο δυναμισμό και επαγρύπνηση, ενώ άλλοι σύντροφοι δεν προσδοκούν κάτι συγκεκριμένο. Στον εργασιακό χώρο αναφέρθηκαν ότι εργοδότες αλλά και συνάδελφοι επιζητούν επιπλέον ευθύνες και αυτό τους δημιουργεί άγχος. Τέλος, αναφέρθηκε ότι δεν υπάρχουν προσδοκίες από άλλους.

Σ1: *«Στην περίπτωση ας πούμε της οικογένειας... νομίζω ότι... οι άλλοι αποζητούν να περνούσα περισσότερο χρόνο μαζί τους... και να... ήμουν πιο γλυκιά... μαζί τους...»*

Σ2: *«σαν σύντροφος ο Μ. περιμένει από εμένα να είμαι λίγο πιο δυναμική, ιδίως τώρα με το μωρό, ότι θα είμαι η σωστή μαμά όπου θαααα, πώς το λέμε, θαααα αυτό, θα προσέχουμε το μωρό μας, θααα το καθοδηγώ λίγο να είμαι, λίγο πώς το λέει αυτός, τσακάλι νααα κόβεις κίνηση τι γίνεται να είσαι stand by»*

Σ4: *«γενικά δεν περιμένουνε πολλά από 'μένα, ... με έχουνε ως άτομο που... δεν περιμένουν από εμένα πολλά»*

Σ5: *«τώρα σαν να έχω αναλάβει ένα ολόκληρο μαγαζί... αυτό είναι ένα ολόκληρο φορτίο για 'μένα... Με αγχώνει πολύ αυτό»*

Σ7: *«Ο Σ. δεν περιμένει συγκεκριμένα πράγματα από εμένα, ίσα ίσα νομίζω η σχέση μας βασίζεται ακριβώς σε αυτό, το ότι... ο καθένας είναι... έχει τη δυ... αγαπάμε ο ένας τον άλλο έτσι όπως είναι κι είναι αυτό το πράγμα. Στη δουλειά μου ναι. Δηλαδή στη δουλειά μου, κι αυτό με καταπιέζει αρκετά, δηλαδή... πάνε να μου αναθέσουνε ρόλους τους οποίους εγώ δεν τους θέλω... Το σπρώχνουνε... Κι αυτό είναι κάτι το οποίο με κουράζει πολύ.»*

2^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: Το κοινωνικό δίκτυο

A. Περιγραφή του κοινωνικού δικτύου

Όλες οι μετέχουσες αναφέρθηκαν στο κοινωνικό τους δίκτυο. Σε αυτό εμφανίζονται μέλη της οικογένειας, φίλοι, σύντροφοι, παρέες, συνεργάτες, πολιτικοί σύντροφοι, ακόμη και κατοικίδια ζώα.

Οι φίλοι αποτελούν ένα πολύ σημαντικό κομμάτι του κοινωνικού δικτύου. Κάποιοι είναι φίλοι των τελευταίων χρόνων ενώ κάποιοι άλλοι είναι φίλοι τους από την παιδική ηλικία. Μέσα στο δίκτυο των φίλων υπάρχουν και αυτοί που ονόμαζαν «κολλητούς» και κάποιους

που τους χαρακτήριζαν ως πνευματική οικογένεια. Υπάρχουν παρέες, και πρόσωπα από τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου και των πολιτικών ομάδων στις οποίες συμμετέχουν.

Στο κοινωνικό δίκτυο υπάρχει επίσης η οικογένεια, γονείς και αδέρφια, σύντροφοι και ερωτικοί σύντροφοι, καθώς και άτομα της οικογένειας των συντρόφων. Ακόμα, συνεργάτες με τους οποίους μπορεί να υπάρχει καθημερινή συναναστροφή, αλλά και συνεργάτες χωρίς μια σταθερότητα στις επαφές. Τέλος, στο κοινωνικό δίκτυο ορισμένες μετέχουσες συμπεριέλαβαν τα κατοικίδια ζώα τους, λόγω των ισχυρών συναισθημάτων που τρέφουν για αυτά.

Σ1: *«Η Αγγελίνα, δασκάλα μου που μου κάνει κουνταλί. Πολύ αγαπημένο πλάσμα. Θα ήθελα να ήμασταν νομίζω πιο κοντά.»*

Σ3: *«Πιο πολύ μιλάω με αυτά.»* (δείχνοντας τα ζώα της)

Σ4: *«Στην εργασία δεν είναι καθόλου σταθεροί, κάθε φορά δουλεύω με άλλα άτομα και σε άλλη εργασία»*

«αυτό εναλλάσσεται, κάποια άτομα είναι πιο σταθερά και άλλα όχι...είναι διάφορα άτομα στην κάθε παρέα»

Σ7: *«Είναι οι γονείς... η μάνα μου κι ο πατέρας μου...»*

B. Υποκειμενική εκτίμηση για το κοινωνικό δίκτυο

Αξιολογώντας οι ίδιες οι μετέχουσες το κοινωνικό δίκτυο, αναφέρονται στη ποιότητα των σχέσεων τους με τα μέλη του κοινωνικού δικτύου, αλλά και στην εικόνα που έχουν για τα άτομα που συναναστρέφονται. Συγκεκριμένα, σε ότι αφορά την οικογένεια, υπάρχει συνήθως καθημερινή διαζώσης επαφή, ή και τηλεφωνική στις περιπτώσεις που δεν μένουν στην ίδια πόλη, αλλά υπάρχουν και περιπτώσεις που δεν έχουν ιδιαίτερη επαφή. Κάποιες από τις μετέχουσες ανέφεραν ότι διατηρούν σχέσεις εγγύτητας με τους γονείς ή τον γονέα που βρίσκετε εν ζωή, ενώ υπάρχουν κάποιες που αναφέρουν ότι οι σχέσεις με την οικογένεια δεν είναι καθόλου καλές. Αναφέρθηκαν επίσης σε πολύ καλές σχέσεις με αδέρφια και σχέσεις μεταξύ αδελφών που δεν ήταν πάντα καλές, αλλά βελτιώθηκαν στο πέρασμα του χρόνου. Υπάρχουν πάντως και μετέχουσες που αναφέρουν ότι οι σχέσεις με τα αδέρφια τους είναι απρόσωπες.

Σ3: *«Κάθε φορά που πάω στη δουλειά, παίρνω τη μαμά μου στο δρόμο και κουτσομπολεύουμε»*

«Ο αδερφός μου μένει από κάτω... πολύ σπάνια θα μιλήσουμε»

Σ4: *«Με τη μαμά μου όταν δεν είμαστε στην ίδια πόλη δεν έχουμε αλληλεπίδραση ούτε τηλεφωνική...»*

Σ5: *«με τον πατέρα μου δεν έχουμε τις καλύτερες σχέσεις»*

Σ6: *«Γιατί, καλά... δεν ήμασταν κοντά. Δεν ήμασταν καθόλου κοντά, μαλλιοτραβιόμασταν. Δεν συμπαθούσε η μία την άλλη. Αλλά... έτσι όπως έχω δει ότι*

η μάνα μου με τον πατέρα μου φιλοαλλάζουνε, λόγω του ότι μεγαλώνουνε, ότι... αρχίζουνε λίγο και παίρνουνε άλλη τροπή... ε... με την Ε. είμαστε λίγο πιο κοντά. Συνεννοούμαστε, μιλάμε, μένουμε και στο ίδιο δωμάτιο οπότε μοιραζόμαστε πολλά πράγματα...»

Σ8: «Η μαμά μου τώρα είναι στην Αθήνα. Είμαστε πολύ κοντά... Επικοινωνούμε κάθε μέρα»

Οι σχέσεις με τους συντρόφους αναφέρονται ως πολύ οικείες, με εμπιστοσύνη, στήριξη, φροντίδα, σταθερότητα, συναισθηματική εγγύτητα, αλλά και συγκρουσιακές μερικές φορές.

Σ2: «Και υπάρχει και πολλή εμπιστοσύνη και πάντα με στήριζε... ήταν επειδή ήταν και λίγο έχουμε μια διαφορά ηλικίας, με πρόσεχε που ήμουν μικρή του, οπότε ξέρεις, νιώθω κι εγώ την ασφάλεια.»

Σ4: «με την Ε. τσακωνόμαστε πολύ συχνά... τώρα λέγαμε ότι ίσως πρέπει να απομακρυνθούμε λίγο»

Κάποιοι φίλοι χαρακτηρίζονται ειλικρινείς και παρόντες όταν συμβαίνει κάτι δύσκολο. Με αυτούς συνήθως υπάρχει καθημερινή επαφή και είναι αυτοί στις οποίες απευθύνονται οι μετέχουσες αν χρειάζονται κάτι. Κάποιοι άλλοι φίλοι χαρακτηρίζονται απόμακροι ενώ κάποιες φιλικές σχέσεις ανασχηματίστηκαν προς το καλύτερο με την πάροδο του χρόνου. Μερικές από τις μετέχουσες αναφέρουν ότι δεν έχουν χρόνο για να δουν φίλες, άλλες συγκατοικούν με την καλύτερή τους φίλη, ενώ κάποιες δεν βάζουν σε προτεραιότητα το να συναντήσουν φίλους.

Σ1: «η Τ. είναι απομακρυσμένη. Ενώ είναι πολύ αγαπημένη ε... φίλη, είναι απομακρυσμένη προφανώς γιατί είναι ερωτευμένη και είναι σε μια άλλη τροχιά»

Σ3: «Εεεε... λόγω του ότι... και αυτό, αλλά δεν το βάζω σε προτεραιότητα ποτέ το να κάνω κάτι σε...παρές, δεν έχω και όρεξη, να μιλάω, να βλέπω κόσμο, ξέρεις τέτοια...»

«με τη συγκατοικό μου, είμαστε φίλες από... το νηπιαγωγείο ας πούμε...»

Σ5: «οι φίλοι θέλουν χρόνο και ο χρόνος είναι τώρα...»

Σ6: «Ο Α. έμεινε μαζί μου στις πιο δύσκολες στιγμές...είναι κι αυτός πάρα πολύ ειλικρινής, όταν με έβλεπε χάλια ήταν εκεί. Το 'χω εκτιμήσει τρομερά»

«Και με την Ε. γιατί... αφότου τέλος πάντων εξαιτίας εκείνης της σχέσης είχαμε απομακρυνθεί, κάναμε μετά μια κουβέντα, εκ των οποίων τα βάλαμε όλα κάτω στο τραπέζι... είπαμε ότι ξέρεις κάτι εκεί ήσουνα λάθος, εκεί ήμουνα λάθος, το εκτίμησα πάρα πολύ αυτό, και από τότε έχει... ανασχηματιστεί η σχέση μας εντελώς...»

Σ8: «έχει και δύο σκυλιά και ας πούμε, ας πούμε όπως σήμερα με παίρνει τηλέφωνο, μου λέει σε παρακαλώ πήγαινε βγάλ' τα βόλτα και (δεν ακούγεται καλά) δηλαδή είμαστε ξέρεις πολύ... δηλαδή, χρειάζεσαι κάτι; Αυτό. Χρειάζομαι κάτι, τώρα, σε παρακαλώ αυτό.»

Υπάρχει διαχωρισμός μεταξύ φίλων και παρέας, καθώς χαρακτήρισαν τις σχέσεις με τις παρέες πιο απρόσωπες, πιο μακριά συναισθηματικά, χωρίς ουσιαστικές επαφές, αλλά καλές για εξόδους και για γενικές συζητήσεις. λένε τα προβλήματά τους παράλληλα.

Σ4: *«Αλλά δεν έχουμε πιο... ουσιαστικές επαφές η αλήθεια είναι, δηλαδή ας πούμε αν η Β., το επόμενο πρωί είναι πολύ χάλια ψυχολογικά δεν θα απευθυνθεί σε 'μένα, ούτε εγώ αντίστοιχα θα απευθυνθώ σε 'κείνη.»*

Οι σχέσεις με τους συνεργάτες χαρακτηρίζονται από ευχάριστες, προστατευτικές και στενές, έως τυπικές και απρόσωπες.

Σ3: *«ο Α. είναι ένας καινούριος συνεργάτης, δεν έχουμε σχέση... δεν είμαστε κοντά. Τον ξέρω λίγους μήνες...»*

Σ7: *«Μιλάμε γελάμε στα break...Είναι και οι ευθύνες αλλά είναι και ευχάριστο.»*

Σ8: *«Ο Μ. με έχει λίγο υπο την προστασία του... είμαστε συνέχεια σε επικοινωνία. Μπορεί να μιλάμε ώρες κάθε μέρα.»*

Οι μετέχουσες αναφέρθηκαν και σε άτομα που γνώρισαν μέσα από τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου. Μέσα σε αυτούς τους ανθρώπους ξεχωρίζουν κάποιους που διατηρούν στενή επαφή μαζί τους και νοιώθουν ότι τις στηρίζουν στις δυσκολίες ή υπάρχει συχνή επικοινωνία για θέματα που αφορούν τις δραστηριότητες.

Σ3: *«Υπέροχος άνθρωπος με έχει στηρίξει, με έχει βοηθήσει πάρα πολύ... και στο μουσικό κομμάτι και στο ψυχολογικό πολύ...»*

Σ8: *«Με τη Σ. επικοινωνούμε συνέχεια για τα διαχειριστικά του Τ.»*

Σχετικά με τα άτομα της πολιτικής ομάδας, αναφέρθηκε ότι αναπτύσσονται πιο διαπροσωπικές σχέσεις.

Σ4: *«με αυτά τα άτομα αναπτύσσουμε και πιο διαπροσωπικές σχέσεις»*

Γ. Που απευθύνονται οι μετέχουσες αν χρειαστούν βοήθεια

Οι μετέχουσες στην πλειοψηφία τους αναφέρουν ότι αν χρειαστούν κάτι θα απευθυνθούν στους γονείς, κυρίως τη μητέρα, σε κοντινούς φίλους ή στον σύντροφό τους. Υπάρχουν ακόμα περιπτώσεις που ναι μεν ήθελαν να απευθυνθούν στην μητέρα τους, αλλά δεν το κάνουν λόγω των σοβαρών προβλημάτων υγείας που εκείνη αντιμετωπίζει και δεν θέλουν

να την επιβαρύνουν με τα δικά τους προβλήματα. Αναφέρθηκε από κάποιες δυσκολία στην αξιοποίηση απόψεων των φίλων, λόγω της ποικιλοτήτάς τους, ή των διαφορετικών απόψεων που μπορεί να οδηγεί και σε συγκρούσεις μαζί τους. Τέλος, αναφέρθηκε από κάποιες ότι βασίζονται πλέον στον εαυτό τους, ότι είναι ανεξάρτητες και κάνουν μόνες τους διάφορα πράγματα χωρίς να χρειάζεται να απευθυνθούν σε κάποιον.

Σ1: *«γενικά στον Γ., αν και κάνω αρκετή προσπάθεια τον τελευταίο καιρό, μετά κι από ένα καυγά που είχαμε, και... απευθύνομαι σε 'μένα. Αν χρειαστώ κάτι, θα απευθυνθώ σε μένα. Τώρα τελευταία τουλάχιστον.»*

«Το να ρωτάω τη γνώμη των άλλων μου έφερνε πάντα χάος. Γιατί δεν δούλευα το δικό μου ένστικτο και τη δική μου κρίση. Δεν... θα σου υποδείξει κάποιος τι να διαλέξεις στην τελική»

Σ2: *«τη μαμά και το Μ.. τη μαμά για την εμπειρία της σαν μητέρα κυρίως και το Μάριο επειδή πάντα ήταν δίπλα μου, από τότε που τον γνώρισα»*

Σ5: *«Πιο κοντά είναι σίγουρα ο Μ.. Μπορώ να του πω τα πάντα.»*

Σ7: *«Εάν μου συμβεί άμεσα στο Σ.ο. Ε... είναι τέτοιο. Μετά... θα πάω στη Μ. ή θα πάω στους γονείς, αλλά εξαρτάται από τη συγκυρία. Είναι... τώρα η μάνα μου έχει μια ασθένεια τέλος πάντων, οπότε αν δεν είναι κάτι πολύ σοβαρό δεν θα τους πάρω να... να ασχολούνται τώρα με μικρά»*

Πολλές από τις μετέχουσες αναφέρθηκαν στην ανάγκη οριοθέτησης των σχέσεων. Επιλέγουν το ποια πράγματα θα μοιραστούν με συγκεκριμένους φίλους σε σχέση με το τι τους συμβαίνει και είναι πιο προσεκτικές. Παράλληλα, αναφέρθηκε η απομάκρυνση «τοξικών» ανθρώπων από τη ζωή τους προκειμένου να μην επηρεάζουν τις ίδιες ή τους ανθρώπους που αγαπούν ή γιατί έχουν ωριμάσει και δεν θέλουν να αναλώνονται σε πράγματα άνευ σημασίας. Τέλος, υπάρχει μεγάλη ανάγκη για οριοθετημένες σχέσεις με τους συνεργάτες, καθώς όντας αρκετές ώρες μαζί είναι εύκολο να μοιράζονται ζητήματα της προσωπικής τους ζωής με άτομα σχετικά άγνωστα

Σ1: *«...μπορεί να με έχει πληγώσει ως πούμε η συμπεριφορά του με... και η διαφορετικότητά μας, εμ... με διάφορους τρόπους, αλλά ... παρόλα αυτά να... να μπορώ να δω το καλό μέσα στα στοιχεία του εν πάση περίπτωση και να τον θέλω να μεν στη ζωή μου αλλά να πρέπει να τον οριοθετώ... Για να... είμαστε καλά. Να οριοθετώ το πόσο εγώ θα ανοιχτώ, να οριοθετώ ποια πράγματα θα μοιραστώ.»*

Σ2: *«δεν αφήνω κακούς ανθρώπους, σε εισαγωγικά, για μένα να είναι γύρω μου. Την τοξικότητα προσπαθώ να την αποβάλλω, και νομίζω και γι' αυτό είχα και μια ήρεμη εγκυμοσύνη κυρίως.»*

Σ4: *«...τους δείχνω πρώτα ένα πρόσωπο ότι... δεν πρόκειται να σου δώσω τίποτα, ενώ δεν έχω τέτοιο σκο... τέτοια πρόθεση, αλλά αυτό παρουσιάζω στα άτομα για να... και να τα τεστάρω και να δω κι εγώ τι μπορώ να δώσω...»*

Σ7: *«Τους έχω όντως σε απόσταση. Δηλαδή θα μιλήσω, μετά από λίγο θα τους πω οκ έγινε. Το λήξαμε αυτό... Και δεν θα συνεχίσω την κουβέντα... θα φύγω»*

«όσο μεγαλώνεις νομίζω ότι απλά δεν μπορείς να αναλώνεσαι σε πράγματα τα οποία παλιά θα καθόσουν να ασχοληθείς και να αναλωθ... κάπως έτσι το βλέπω. Δεν έχω τη... δεν έχω την ψυχική δύναμη; Να προσπαθήσω να αλλάξω τον άλλο; Να τον κάνω να με καταλάβει; Να... είμαι εντάξει ok συνενογιόμαστε μέχρι εκεί, καλώς... και μετά το ξεχνάω κι όλας»

Σ8: «για προσωπικά πράγματα δεν θα πήγαινα στους συνεργάτες μου... είναι πιο οριοθετημένη η σχέση εκεί»

Δ. Συγκρούσεις μέσα στο κοινωνικό δίκτυο

Οι μετέχουσες αναφέρθηκαν με ένταση σε συγκρουσιακές σχέσεις που υπάρχουν με άτομα του κοινωνικού τους δικτύου και φαίνεται να είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες. Συγκρουσιακές σχέσεις του παρελθόντος φάνηκαν να επηρεάζουν το παρόν των γυναικών. Αναφέρονται σε περιπτώσεις πρώην ή νυν ερωτικών συντρόφων, ή γονέων, που τους δημιουργούν άγχος και φόβο εξαιτίας απειλών και εκβιασμών. Επιπλέον, αναφέρθηκε έντονα αρνητική σχέση μιας μετέχουσας με τον αδελφό της, μιας και υπήρξαν στο παρελθόν περιστατικά βίας με αποτέλεσμα να επικρατούν συναισθήματα άγχους και φόβου σε αυτή την σχέση. Συγκρουσιακές σχέσεις αναφέρονται με σπιτονοικοκυρά, αλλά και με συγγενείς της ευρύτερης οικογένειας.

Τέλος συγκρούσεις αναφέρονται στον εργασιακό, κυρίως με τους εργοδότες που προκαλούν φόβο και κάνει τις μετέχουσες να νιώθουν απειλημένες.

Σ2: «Και...τόρα... έχει τύχει ας πούμε και φορές να νιώσω ότι ίσως είναι επικίνδυνη. Δεν με έχει απειλήσει κάπως και λοιπά, αλλά ας πούμε η... μου 'χει καρφωθεί μια δυο φορές που την είχα πετύχει στο δρόμο με το αυτοκίνητο ότι... μπορεί να επιταχύνει πάνω μου ας πούμε.

«Αυτό νομίζω φταίω εγώ κυρίως...γιατί...δεν τον είχα βγάλει απ' τη ζωή μου το χρονικό διάστημα που το σκέφτηκα πρώτη φορά, δηλαδή όταν κατάλαβα ότι είναι ένας άνθρωπος που δεν περνάω καλά...δεν μου προσφέρει κάτι, δεν του προσφέρω κι εγώ, ήμασταν σε σχέση από απόσταση»

Σ3: «Αν αισθάνομαι από κάποιον απειλή, αυτός είναι ο Μ.. Ξεκάθαρα.»

«Τον περισσότερο καιρό είμαστε αυτό το από μακριά κι αγαπημένοι...τον υπόλοιπο, φαγωνόμαστε ή φαγώνεται μόνος του... ή εγώ μόνη μου.»

«Δεν μπορώ να σου πω ότι δεν φοβάμαι πολλές φορές όταν θα φύγω ή όταν θα γυρίσω ότι δεν θα χει πάθει κάτι το σκυλάκι επειδή γαυγίζει, άμα γαυγίζει... Αυτό το φοβάμαι πολύ συχνά»

Σ4: «υπάρχουν κάποιες τριβές και κάποιες μέρες δεν θέλω να τους βλέπω επειδή τσακωνόμαστε»

Σ5: «Η Ε. (εργοδότης). Μου είναι το καλύτερό μου όταν δεν δουλεύουμε μαζί...είναι πολύ φορτωμένη και συγκρουόμαστε πολλές φορές. Δύο φορές μ' έχει κάνει να κλάψω κι όλας»

Σ6: «οι θείοι μου ... δεν τους πολυσυμπαθώ αλλά δυστυχώς έρχονται στο σπίτι...»

3^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: Ο χάρτης του σώματος

Σε αυτή την κατηγορία, οι γυναίκες αποτύπωσαν στον χάρτη του σώματός τους ενοχλήσεις και πόνους καθώς και τα συναισθήματα που νοιώθουν ή και την πνευματική τους κατάσταση.

A. Σωματική κατάσταση

Ενοχλήσεις και πόνοι που αναφέρθηκαν από αρκετές μετέχουσες ήταν: καθημερινοί πονοκεφάλοι, πόνοι στον αυχένα, στο έντερο, στην πλάτη, στη μέση, στην κοιλιά, στα άκρα, στο λαιμό, και στο γόνατο. Κάποιες αναφέρανε επίσης πόνο κατά τη σεξουαλική επαφή που παλαιότερα δεν υπήρχε. Ορισμένες ένοιωθαν το σώμα τους άκαμπτο και κάποιοι πόνοι αιτιολογήθηκαν ότι είναι λόγω της άθλησης. Κάποια από τα προβλήματα ήταν χρόνια στις ζωές των γυναικών, ενώ άλλα των τελευταίων ημερών. Σε μια περίπτωση που η μετέχουσα ήταν έγκυος, αναφέρθηκε η ευχάριστη αίσθηση του μωρού και ο χτύπος της καρδιάς του.

Σ3: « Έχω γενικότερα πρόβλημα στο έντερο, τι ακριβώς δεν ξέρω...πονάω πολύ συχνά, ανακατεύομαι πολύ συχνά, δηλαδή σχεδόν πάντα πλέον...»

«Η αριστερή μου μεριά, γενικά τα άκρα μου είναι κάπως αδύναμα, χέρια πόδια...ειδικά η αριστερή μου μεριά και ο καρπός και το πόδι ε... πονάνε.»

Σ4: «...τόρα εδώ τα μυοσκελετικά μου ...μέση, αυχένος και γενικότερα η πλάτη είναι κάτι μόνιμο»

Σ5: «Θα κάνω ένα σημάδι στο γόνατο... Το γόνατο... Είναι μια ιστορία ολόκληρη... μαζί με τον αυχένα, είναι μια ιστορία που έχω περάσει»

Σ6: «τόρα τελευταία με τη μέση που με ταλαιπωρεί πάρα πολύ και... μου δημιουργεί έναν εκνευρισμό»

Σ7: «Πονάει πάρα πολύ το πόδι μου απ' το ποδόσφαιρο...μάλλον έπαθα θλάση»

Σ8: «...τελευταία θέμα με τη μέση... Είναι καθιστική η στάση μου»

B. Συναισθηματική κατάσταση

Χαρά και ενθουσιασμός εναλλάσσονται με τη θλίψη και την αυτολύπηση, και ορισμένες φορές η ένταση των εναλλαγών αυτών είναι πολύ μεγάλη. Η λύπη δυσκολεύει τη λήψη αποφάσεων. Το άγχος είναι ένα κυρίαρχο συναίσθημα που συχνά προκαλεί σωματικά συμπτώματα όπως κόμπο στο διάφραγμα, κλείσιμο λαιμού, δυσκολία στην αναπνοή και

μούδιασμα χεριών. Γνωρίζουν ότι σωματοποιούν το άγχος τους, παρ' όλα αυτά δεν είναι πάντα εφικτό να ταυτοποιήσουν συγκεκριμένο σύμπτωμα με συγκεκριμένο συναίσθημα. Υπάρχουν και μετέχουσες που προσπαθούν να το ελέγξουν και να το εξωτερικεύουν. Κάποιες γυναίκες νοιώθουν στενοχώρια, ανυπομονησία, θυμό, ένταση και μελαγχολία. Άλλες νοιώθουν συναισθηματικό χάος ενόψει λήψης σημαντικών αποφάσεων. Δεν έλειψαν όμως και οι αναφορές από ορισμένες μετέχουσες συναισθημάτων ευεξίας και γαλήνης. Τέλος, ορισμένες μετέχουσες ανέφεραν ότι παρά το γεγονός ότι βιώνουν αρνητικά συναισθήματα και νιώθουν πληγωμένες, εξακολουθούν να αγαπούν και νιώθουν να έχουν «ανοικτή καρδιά».

Σ1: «Νιώθω υγρασία... από συγκίνηση πολύ έντονη και από... έτσι... κάποια θλίψη και... Αυτολύπηση ...»

«Γενικά πολλά χρόνια... ανα διαστήματα τα αισθάνομαι αυτά τα πράγματα, τα συναισθήματα, αλλά τελευταία ήτανε... μια έντονη φάση... με Μια θλίψη. Με μια δυσκολία στην έκφραση για τα συναισθήματά μου»

«Δεν κλείνομαι, δεν μαζεύομαι... αλλά... είμαι ανοικτή ας πούμε προς τους άλλους, ε και... να εξακολουθώ να αγαπώ... ενώ να πληγώνομαι να εξακολουθώ να αγαπώ.»

Σ2: «Νιώθωωω το μικρό ... να κουνιέται... και... δεν ξέρω... αυτό μου προκαλεί πρώτα ενθουσιασμό, μετά νιώθω λίγο άγχος, το ότι... δεν θα μπορώ να το προστατεύσω τώρα που θα βγεί»

Σ3: «Θεωρώ ότι κάθε τι που νιώθω στο σώμα μου είναι ψυχολογικό ή ψυχοσωματικό, δεν μπορώ να το συνδέσω απόλυτα με τι, κάθε φορά»

«Καλά δεν είμαι, είμαι συνέχεια στενοχωρημένη... δεν μπορώ να βρω χαρά σε τίποτα. Η ζωή μου μια χαρά είναι, αλλά δεν μπορώ να χαρώ.»

Σ4: «Ε... το τελευταίο διάστημα βρίσκομαι σε μια συναισθηματική... πώς να το... σε ένα χάος... συναισθηματικό χάος... Γενικά πρέπει να πάρω αποφάσεις πολύ σημαντικές για τη ζωή μου γιατί δεν ξέρω που πατάω και που βρίσκομαι, οπότε αυτά βγαίνουν σε πολύ άγχος, θυμό, θλίψη...»

Σ6: «Και το μούδιασμα... απ' τα χέρια που παθαίνουνε καμιά φορά... μαζί με το άγχος... είναι σαν να λέμε ψιλοκοκαλώνουνε. Σαν να νεκρώνουνε όταν καταλαβαίνω ότι πάει να ξεφύγει κι ότι δεν το ελέγχω... μουδιάζουνε λίγο τα χέρια μου.»

Σ7: «Έχω συνεχόμενους πονοκεφάλους... είμαι σχεδόν κάθε μέρα με ντεπόν. Είναι από την ένταση... υπάρχει ένταση πολύ... Κυρίως απ' τη δουλειά...»

Σ8: «νιώθω πολύ ευεξία επειδή κάνω και αθλήματα»

«νιώθω... κάποιες φορές ένταση, αν υπάρχει ξέρεις κάποιος διαπληκτισμός... και κάτι... ας πούμε άμα υπάρχει ένας διαπληκτισμός και είμαι παρούσα, θα... ανεβάζω ... πώς το λένε; Heart rate και τέτοια...»

Γ. Πνευματική κατάσταση

Σχετικά με την πνευματική κατάσταση αναφέρονται: η αφύπνιση ενόρασης που βοηθάει να πάρουν πιο σωστές αποφάσεις, να κατανοήσουν και να αποδεχτούν τον εαυτό τους, η

ονειροπόληση, και ο διαλογισμός που βοηθάει να νιώθουν ότι ανοίγει η καρδιά και να δουλεύουν με τις αρετές, τον εαυτό και τις ανθρώπινες σχέσεις. Από αρκετές γυναίκες αναφέρθηκε ότι είναι γεμάτες σκέψεις, κάποιες ανέφεραν ότι χρειάζεται να αδειάσουν το κεφάλι κάνοντας μια κινητική δραστηριότητα ή ζωγραφίζοντας.

Σ1: «λίγο σαν να είναι πιο... πυροδοτημένη... ή να έχει ζυπνήσει ας πούμε η ενόρασή μου με την έννοια πάλι του να μείνεις μες στον εαυτό σου να σκεφτείς για να πάρεις τις χ, ψ, αποφάσεις, ή ... να σε καταλάβεις»

« ... νιώθω ότι αυτό είναι λίγο πιο... είναι ενεργοποιημένο και σαν αν με αποδέχομαι... μέσα από αυτή τη διαδικασία με γνωρίζω λίγο και καλύτερα.»»

Σ3: «Ε, όλα αυτά που δουλεύουμε με τις αρετές, ας πούμε τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους, τον εαυτό μας... το πόσο... όμορφα μιλάμε, το πόσο άσχημα μιλάμε στον εαυτό μας και στους άλλους, τι κάνουμε... πώς φερόμαστε... κι αυτά εγώ εκεί τα έχω εντάξει...»

Σ7: «Ξεκίνησα τη ζωγραφική... το τελευταίο εξάμηνο... κάθομαι και ζωγραφίζω μόνη μου»

4^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ : Γραμμή ζωής

Ζητήθηκε από τις μετέχουσες να αναφερθούν στις ευχάριστες και στις δύσκολες στιγμές της ζωής τους όπως και τι τις βοήθησε για να μετακινηθούν από μια δύσκολη σε μια ευχάριστη στιγμή και το αντίθετο.

A. Ψηλά σημεία – Ευχάριστες στιγμές

Όλες οι μετέχουσες είχαν να αφηγηθούν ευχάριστες στιγμές από την παιδική τους ηλικία: την πρώτη βουτιά στη θάλασσα, την εκμάθηση ποδήλατου, τις καλοκαιρινές διακοπές και την αίσθηση ελευθερίας, τις στιγμές με διάφορα κατοικίδια, τις ευχάριστες οικογενειακές στιγμές, τις επισκέψεις σε συγγενείς που έμεναν μακριά, τη γνωριμία καινούριων τόπων και πραγμάτων και τις εκδρομές.

Ακόμα, αναφέρθηκαν από κάποιες μετέχουσες τα σχολικά χρόνια, συγκεκριμένα εκείνα που αποτέλεσαν μια κοινωνική περίοδο της ζωής τους και από μια μετέχουσα αναφέρθηκε η περίοδος της εφηβείας ως μια περίοδος συνειδητοποίησης του διαφορετικού σεξουαλικού προσανατολισμού.

Η επιτυχία στις πανελλήνιες εξετάσεις, προκάλεσε ευχαρίστηση, είτε γιατί το αποτέλεσμα ευχαρίστησε τους γονείς, είτε γιατί ευχαρίστησε τις ίδιες τις μετέχουσες. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρθηκε η αλλαγή τόπου κατοικίας καθώς ήθελαν να απομακρυνθούν

από τη γονική οικογένεια, και χαρά και περιέργεια για το νέο κόσμο που θα ανακάλυπταν, ευχάριστες εμπειρίες της φοιτητικής ζωής, όπως η διαμονή στο δικό τους σπίτι, οι παρέες και φιλίες που δημιούργησαν, αλλά και η έναρξη της πολιτικοποίησης τους κατά τη διάρκεια των φοιτητικών χρόνων. Δεν έλειψαν οι αναφορές από κάποιες μετέχουσες της περιόδου μεταπτυχιακών και διδακτορικών σπουδών οι οποίες χαρακτηρίστηκαν πολύ δημιουργικές περίοδοι, γεμάτες ενέργεια, ανοικτούς δρόμους και σε κάποιες περιπτώσεις διαμονή στο εξωτερικό με ευχάριστες αναμνήσεις.

Στα ψηλά σημεία αναφέρθηκαν από μερικές μετέχουσες η γνωριμία με φίλους, και ερωτικούς συντρόφους που τις βοήθησαν να εμπιστευθούν και να σεβαστούν τον εαυτό τους και αποτέλεσαν στήριγμα για αυτές. Από μία μετέχουσα αναφέρθηκε ο πρώτος έρωτας ο οποίος παρά το γεγονός ότι ήταν πλατωνικός, τον θυμάται ακόμα, ενώ άλλες μετέχουσες αναφέρθηκαν σε ευχάριστες σχέσεις που είχαν με ερωτικούς συντρόφους στην πάροδο του χρόνου.

Ορισμένες μετέχουσες αναφέρθηκαν σε βιωματικά σεμινάρια που παρακολούθησαν, είτε γιατί ήταν στο εξωτερικό, είτε γιατί γνώρισαν σημαντικούς ανθρώπους, είτε γιατί τους άρεσε ο βιωματικός χαρακτήρας του σεμιναρίου.

Άλλες ευχάριστες στιγμές που αναφέρθηκαν από τις μετέχουσες ήταν η γέννηση ανιψιών, η απόκτηση διπλώματος οδήγησης, η «φυγή» από πρόβλημα που όμως οδήγησε στη βελτίωση της συγκρουσιακής σχέσης μιας μετέχουσας με τη μητέρα της αλλά και η ενασχόληση με δραστηριότητες που γέμισαν τις μετέχουσες με αυτοπεποίθηση και ενδιαφέρον.

Για ορισμένες μετέχουσες σημαντική ευχάριστη στιγμή είναι η παρούσα φάση της ζωής τους, έτσι όπως την έχουν φτιάξει, το γεγονός ότι μπορούν και εργάζονται καθώς και οι ευχάριστες στιγμές της δουλειάς.

Ορισμένες μετέχουσες δυσκολεύτηκαν να βρουν ευχάριστες στιγμές στην αρχή, αλλά έπειτα βρήκαν.

*Σ1: «πρώτη βουτιά που έμαθα να κολυμπάω...είναι απ' τις πολύ... ωραίες στιγμές»
«Έφυγα απ' το πρόβλημα πάλι, έφυγα λίγο από το κομμάτι... της σχέσης με τη μαμά.
Εκεί ηρέμησε ο θυμός που είχα απέναντί της, αλλά... παίζει πάρα πολύ μεγάλο ρόλο το ότι... σταμάτησα να τη χρεώνω και ... αλληλοσυγχωρεθήκαμε κάπως περίεργα ταυτόχρονα.»*

«στην Αθήνα, ένα workshop, είχα περάσει τέλεια γιατί... είχε διάδραση και με άλλους... βιωματικό εργαστήρι. ...μου άρεσε ο τρόπος που έγινε...»

Σ2: «Ένιωσα αυτή την περιέργεια ότι θα ανακαλύψω ένα καινούριο κόσμο... μια ελευθερία ότι μπορώ να δοκιμάσω τα πάντα τώρα...»

«δοκίμασα το *role dancing* που μου αρέσει πάρα πολύ... μου έδωσε ακόμα περισσότερη αυτοπεποίθηση σαν γυναίκα, με γέμιζε γιατί ένιωθα ότι βρήκα κάτι το οποίο μπορεί να μην ήμουν απαραίτητα χίλια τα εκατό καλή αλλά εξελίσσομαι από αυτό.»

Σ3: «είχα χαρεί πάρα πολύ όταν ξεκίνησα τα μαθήματα για το δίπλωμα αυτοκινήτου... υπερβολικά... έλεγα ότι είναι ότι πιο *extreme* έχω κάνει στη ζωή μου.»

«Για πιο μικρή τώρα, δεν έχω μνήμες ιδιαίτερες, θυμάμαι κάτι στιγμές, αλλά κυρίως περιλαμβάνουν κουνελάκια οι στιγμές εκείνες...»

«μετά γύρισα Ηράκλειο... εδώ βρήκα τη δασκάλα μου την τελευταία... μου επανέφερε τη χαρά μου για τη μουσική γιατί την είχα χάσει»

Σ4: «Ε... μετά άρχισα να... ψάχνομαι... να καταλαβαίνω ότι μου αρέσουν οι γυναίκες και τέτοια, οπότε αυτό το βάζω σαν κάτι ευχάριστο γιατί... απέκτησε ένα νέο νόημα η ζωή μου»

Σ5: «Είναι αυτό που ζω τώρα... οι άνθρωποι που έχω επιλέξει να είναι δίπλα μου που μου κάνουν καλό.»

«Είναι η δουλειά που αν και... αν και έχει τις συγκρούσεις της... βλέπω πολύ κόσμο εκεί, είναι λίγο ευχάριστο και πάλι όλο αυτό, γιατί βλέπεις κόσμο απ' το πρωί μέχρι το βράδυ... εμένα που μ' αρέσει να περπατάω και πολύ, μ' αρέσει όταν κλείνω να περπατάω να πηγαίνω στο σπίτι, οπότε μου είναι ωραίο κι αυτό ...»

Σ6: «Ήταν ο πρώτος μου έρωτας... πλατωνικός ήτανε... αλλά η αλήθεια είναι ότι εμένα με έκανε να νιώθω πάρα πολύ ωραία»

«η μετακόμιση στο δικό μου το σπίτι... ξέρεις στο δικό σου το σπίτι πρώτη φορά που το φτιάχνεις εσύ όπως θες, που είναι... Είχε τα πράγματα που με έκφραζαν, ήτανε στα χρώματα που με εκφράζει... ήτανε για 'μένα η φωλιά μου, ήτανε το *safe house*...»

Σ7: «νομίζω η καλύτερη περίοδος της ζωής μου ήταν μετά το πτυχίο... Ήταν εκεί ένας χρόνος, στον οποίο ... ε... δεν έκανα τίποτα...ε... δούλευα... και μείναμε μαζί με την κολλητή μου την Ε. και τον αδελφό της ... αυτό που λες δεν ξέρω τι θα κάνω με τη ζωή μου, αλλά είναι όλοι οι δρόμοι ανοιχτοί και... κάθε μέρα, κάνω ότι να 'ναι, τριγυρνάω, ξέρεις, ανακαλύπτω κάπως τον εαυτό μου...»

Σ8: «μεταπτυχιακό στο Ηράκλειο πάλι, πολύ ωραία χρόνια, αυτά είναι... αυτά είναι βασικά... είναι... αυτά είναι τα *golden years*... δηλαδή, άμα μου έλεγες τώρα ρε παιδί μου τι θες να ξαναζήσεις θα σου 'λεγα αυτό. Το μεταπτυχιακό. Που δούλευα και παράλληλα βέβαια, αλλά ... η ενέργεια που έχεις βασικά τότε είναι φοβερή.»

B. Χαμηλά σημεία – Δύσκολες στιγμές

Όλες οι μετέχουσες αναφέρθηκαν επίσης σε δύσκολες στιγμές της ζωής τους. Η παιδική ηλικία κάποιων από τις μετέχουσες είναι σηματοδοτημένη από τη βία μέσα στο σπίτι και συνεπώς και από τη βία και τους περιορισμούς προς τις ίδιες, με αποτέλεσμα να νιώθουν φόβο και να τρέπονται σε φυγή.

Για κάποιες μετέχουσες, ήταν δύσκολες οι μεταβάσεις στις βαθμίδες της εκπαίδευσης καθώς περιλάμβαναν κοροϊδίες, μοναξιά, ετεροκαθορισμό, προκατάληψη, αλλά και

αλλαγές στο σώμα που προκαλούσαν δυσφορία, όπως και έμφυλους διαχωρισμούς από συνομιλήκους.

Δύσκολες στιγμές αναφέρονται σε σχέση με τους γονείς. Η προσωρινή απώλεια της μαμάς που λόγω ασθένειας έλειπε μήνες και όταν επέστρεψε δεν θυμόταν τα παιδιά της ήταν και η πιο δύσκολη στιγμή μιας μετέχουσας. Επιπλέον ως δύσκολη στιγμή αναφέρθηκε ο χωρισμός των γονέων από μια μετέχουσα που όμως δεν την επηρέασε ιδιαίτερα καθώς λόγω έλλειψης κατανόησης είχε συγκρουσιακές σχέσεις με τον πατέρα.

Η προετοιμασία για τις πανελλήνιες αναφέρθηκαν ως δύσκολο σημείο από μεγάλη μερίδα μετεχουσών, καθώς όπως αναφέρουν ήταν μια περίοδος πίεσης λόγω των προσδοκιών δικών τους ή των γονιών τους προκειμένου να επιτύχουν. Βίωνανε έλλειψη κατανόησης εκ μέρους της οικογένειας που σε συνδυασμό με τις αλλαγές της εφηβείας, τις έκανε να νοιώθουν θλίψη και άγχος.

Ο θάνατος είναι ένα δύσκολο βίωμα που όλες σχεδόν οι μετέχουσες αναφέρουν. Θάνατος πατέρα, θείων, παππούδων, φίλων, αλλά και απώλεια κατοικίδιου. Συγκεκριμένα, η απώλεια του πατέρα ήταν από τις πιο δύσκολες στιγμές καθώς ήταν απρόσμενο και κλόνισε την αίσθηση ασφάλειας.

Πολύ δύσκολη στιγμή για μια μετέχουσα ήταν η αναγκαστική επιστροφή από τις σπουδές, ενώ για άλλες ήταν στιγμές από τα φοιτητικά χρόνια καθώς είτε αισθάνθηκαν ότι δεν τα καταφέρνουν, είτε δυσκολεύτηκαν να προσαρμοστούν, με συνέπεια να νιώθουν ότι επιβαρύνουν οικονομικά την οικογένειά τους.

Η επιστροφή επίσης στον τόπο καταγωγής μετά την ολοκλήρωση των σπουδών αναφέρθηκε ως δύσκολο σημείο από ορισμένες μετέχουσες.

Όλες οι μετέχουσες ανέφεραν σε περιστατικά έμφυλης βίας στις δύσκολες στιγμές τους. Η έμφυλη βία που ανέφεραν προερχόταν από ένα ή αρκετούς συντρόφους, από αδελφό, από γυναίκες, από εργοδότη, από κοντινό φίλο, από γονείς και από την ίδια την κοινωνία και τους κρατικούς μηχανισμούς. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρθηκε σχεδόν από όλες τις μετέχουσες που αντιμετώπισαν συντροφική έμφυλη βία ότι ο σύντροφός τους έδειξε διαφορετική συμπεριφορά στην αρχή της σχέσης και δεν εξέφραζε βίαιη συμπεριφορά. Άλλες πάλι ανέφεραν ότι υπήρξαν και στην αρχή της σχέσης σημάδια βίας, αλλά εκείνες δεν το κατάλαβαν ή δεν το αξιολόγησαν σαν κάτι σημαντικό. Στις βίαιες συμπεριφορές αναφέρθηκαν από τις μετέχουσες η καταπίεση, ο περιορισμός (που αφορούσε εξόδους,

εξωτερική εμφάνιση, επαφές με το κοινωνικό δίκτυο, συμμετοχή σε δραστηριότητες), εμπόδια στη συνέχιση σπουδών, λεκτική ή μη λεκτική μείωση, υποτίμηση, σωματική βία, βιασμό μέσα στη σχέση, απειλές, και παρακολούθηση, ενώ δεν έλειπαν οι ακραίες εκδηλώσεις ζήλιας, οι εντάσεις και οι φωνές, η έκθεση σε συγγενικά πρόσωπα, ο έλεγχος και οι κατηγορίες. Μια μετέχουσα ανέφερε και αναγκαστική έκτρωση. Σχεδόν όλες οι μετέχουσες εξέφρασαν απορία σχετικά με το πώς το επέτρεψαν και κράτησε τόσο η σχέση και ανέχτηκαν όλες τις συμπεριφορές, αλλά και ντροπή. Παράλληλα, ορισμένες μετέχουσες που βίωσαν συντροφική βία ανέφεραν ότι δυσκολεύονταν να διακόψουν τη σχέση ή χώριζαν και επανασυνδέονταν, ενώ αρκετές έκαναν προσπάθειες να διαφύγουν και δεν μπορούσαν είτε γιατί τις εκβίαζε συναισθηματικά ο σύντροφος, είτε γιατί έδειχνε μεταμέλεια κι εκείνες πίστευαν ότι θα αλλάξει. Από μερικές μετέχουσες αναφέρθηκαν ένταση και θυμός, αλλά κυρίως αναφέρθηκαν συναισθήματα ντροπής, ενοχής και μείωση της αυτοεκτίμησης. Αναφορές έγιναν επίσης για έμφυλη βία από κοντινίο φίλο στην εφηβική ηλικία, επειδή η μετέχουσα δε ενέδωσε στις διαθέσεις του για ερωτική σχέση και εκείνος ως αποτέλεσμα χρησιμοποιούσε συναισθηματική βία, γεγονός που σημάδεψε τη μετέχουσα για τα επόμενα χρόνια, ιδιαίτερα στις ερωτικές σχέσεις που δημιούργησε. Άλλες βίαιες συμπεριφορές που αναφέρθηκαν ήταν η άσκηση σωματικής βίας σε κατοικίδιο, ο ξυλοδαρμός μέχρι λιποθυμίας από πρώην σύντροφο ενός αγοριού, σεξιστική συμπεριφορά και λεκτική βία από εργοδότη. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχουν οι αναφορές για έμφυλη βία από την κοινωνία και τους κρατικούς μηχανισμούς. Πιο συγκεκριμένα έγινε αναφορά από κάποιες μετέχουσες ότι η κοινωνία δεν μπορεί να αντέξει μια γυναίκα ανεξάρτητη, δυναμική ή διαφορετική από τη νόρμα και την τοποθετεί στο περιθώριο. Επιπλέον, από μια μετέχουσα αναφέρθηκε ότι θεωρήθηκε ύποπτη από συγγενείς, αστυνομικές αρχές, μέσα μαζικής ενημέρωσης και ένα ολόκληρο χωριό για την απόπειρα δολοφονίας ενός φίλου της και ότι παρά την αθώωσή της ήταν στιγματισμένη. Αναφορά έγινε επίσης στον αγώνα για να βρει κάποιος δικαίωση, καθώς ορισμένες μετέχουσες βίωναν ξανά τη βία στην κατάθεση στο δικαστήριο, οι δικηγόροι της αντίθετης πλευράς προσπαθούν να ρίξουν την ευθύνη στο θύμα και δεν αποδόθηκε δικαιοσύνη. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τον επανατραυματισμό του θύματος. Άλλες δύσκολες στιγμές που αναφέρθηκαν από κάποιες μετέχουσες ήταν οι δύσκολες και συγκρουσιακές σχέσεις με τη μητέρα, προδοσία από κολλητή φίλη ενώ ορισμένες ανέφεραν περιόδους που δεν είχαν που να μείνουν.

Αναφέρθηκαν από κάποιες μετέχουσες δύσκολοι χωρισμοί που είχαν στη ζωή τους από σχέσεις που πέρασαν όμορφα, αλλά και αρνητικές εμπειρίες με δασκάλους και δύσκολες

περιόδους αναζήτησης εργασίας ιδιαίτερα για μετέχουσες για τις οποίες η δουλειά είναι πολύ σημαντικό κομμάτι στη ζωή τους.

Τέλος, αρκετές γυναίκες ανέφεραν σαν δύσκολη στιγμή την τωρινή τους κατάσταση, είτε γιατί βρίσκονται σε ένα μεταβατικό στάδιο και αναζητούν τόπο κατοικίας και εργασίας, είτε γιατί δυσκολεύονται στην αναζήτηση συντρόφου λόγω του δυναμισμού τους, ή ότι δυσκολεύονται λόγω φόρτου εργασίας στη δουλειά.

Σ1: *«Ήταν μια σχέση με πολύ ένταση, πολύ θυμό... Τσακωμούς, φωνές, κακή συμπεριφορά... ενώ είμαι... ένα φασαριόζικο άτομο θα έλεγα ... σε αυτή τη σχέση... εκείνος... όρθωνε ανάστημα κι εγώ συρρικνωνόμουν.»*

«Παρόλα αυτά ... δεν χώριζα... ήταν σαν να έδινα τη συγκατάθεσή μου να συνεχίσει να συμβαίνει αυτό. Επειδή δεν έφευγα»

Σ2: *«Θυμάμαι ότι επειδή ζήλευε οτι εγώ... ήμουν αρκετά κοινωνική... μου έκανε μελανιές στα χέρια επίτηδες για να φαίνεται κάπως ότι έχω σχέση»*

«είχε υπάρξει και ένας βιασμός μέσα στη σχέση. Φαινομενικά, φαίνεται ότι δεν είναι βιασμός γιατί... τα έχεις μαζί του....ήτανε πολύ... άσχημο. Και τότε ντρεπόμουν να το συζητήσω»

Σ3: *«το αγόρι μου ... σαν να με είχε βάλει σε κλουβί. Δεν μπορούσε να δεχτεί το ότι εγώ είχα φίλους εδώ πέρα, αρσενικούς, οπότε τους έκοψα όλους, δεν μπορούσε να δεχτεί το ντύσιμό μου, το βάψιμό μου, οπότε είχα αλλάξει ντύσιμο, είχα αλλάξει βάψιμο, είχα αλλάξει εγώ, δεν μπορούσα να μιλήσω, δεν μιλούσα με κανέναν στη σχολή μου...»*

Σ5: *«είχε περάσει ένας χρόνος, έρχεται ο Ιούλιος γίνεται το πρώτο δικαστήριο... λύγισα λίγο μες στην αίθουσα...που τα θυμήθηκα πάλι όλα αυτά... προσπαθούν να σου γυρίσουν την ευθύνη σε 'σενα... εγώ εκεί απογοητεύτηκα γιατί νόμιζα ότι θα πάω και θα δικαιωθώ μετά από ένα χρόνο για όλο αυτό που είχε συμβεί...τουλάχιστον θα ακούσω μια συγγνώμη, εμένα αυτό μου αρκούσε...»*

«είχαμε κανονίσει μια μέρα να πάμε στη θάλασσα [...] και... δεν πήγαμε στη θάλασσα ποτέ, αυτός είχε κανονίσει να κάνουμε την έκτρωση, χωρίς να το ξέρω εγώ, μαζί με τη θεία του... εγώ με το που πήγαμε εκεί είχα πάθει σοκ, να μην θέλω με τίποτα»

Σ6: *«Δεν τα καταλάβαινα. Δεν τα καταλάβαινα, δηλαδή ήτανε ότι ok λέω δείχνει ενδιαφέρον. Θαμπώθηκα απ' το ενδιαφέρον. Και με πέτυχε και σε μια περίοδο που δεν είχα αυτογνωσία, δεν είχα... αυτοπεποίθηση, δεν είχα... δεν ήξερα τι αξίζω.»*

«είχα αντέξει πάρα πολλά, είχα αντέξει τρομερή πίεση, είχα αντέξει τρομερό κλείσιμο στο σπίτι, είχα απομακρυνθεί απ' όλους για να σου δώσω να καταλάβεις...»

Σ7: *«και δεν με μείωνε ποτέ με λόγια. Δηλαδή δεν ήτανε... εκφρασμένη.... Είναι ένα βλέμμα... ξέρεις, αυτό που έκανες δεν είναι αποδεκτό, αλλά δεν θα στο πω. Θα κάνω ένα (δείχνει την υποτιμητική κίνηση), ξέρεις...»*

«Δεν μπορώ να καταλάβω ποτέ πώς μπόρεσα και ανέχτηκα αυτό το βλέμμα... Ε... ήμασταν ενάμιση χρόνο μαζί. Είναι πάρα πολύς καιρός. Πώς γίνεται ενάμιση χρόνο εγώ να το... ανέχτηκα αυτό το πράγμα;»

Σ8: *«ήμασταν στο ινστιτούτο, ήμασταν... ήμασταν πολλά γραφεία και όταν υπήρχε ένταση και η άλλη φώναζε, μας ακούγαν όλοι δηλαδή και... αυτό εγώ δεν νιώθω πολύ άνετα. Δηλαδή δεν νιώθω άνετα να μου φωνάζουνε»*

Γ. Τι βοήθησε από μια δύσκολη κατάσταση να μετακινηθεί σε μια ευχάριστη

Διάφορα γεγονότα και πρόσωπα βοήθησαν για να μετακινηθούν οι μετέχουσες από μια δύσκολη και δυσάρεστη στιγμή τους σε μια ευχάριστη.

Στην περίπτωση της κακοποίησης, όλες οι μετέχουσες μιλήσαν για τη φυγή. Φυγή από το άτομο που τις κακοποιεί, ακόμη και μετακόμιση σε άλλη πόλη. Η φυγή δεν ήταν εύκολη υπόθεση για κάποιες, ιδιαίτερα όταν η κακοποίηση συνέβαινε από σύντροφό τους. Από όλες σχεδόν τις μετέχουσες αναφέρθηκε το κοινωνικό δίκτυο και πιο συγκεκριμένα οι φίλοι ή ακόμη και οι συνάδελφοι, ήταν αυτοί που βοήθησαν πάρα πολύ στο να προχωρήσουν στη ζωή τους. Ορισμένες επίσης αναφέρουν ότι τις βοήθησε η γνωριμία με έναν νέο σύντροφο. Νέες δραστηριότητες, κοινωνική ζωή, εκδρομές, ευχάριστες ενασχολήσεις στον ελεύθερο χρόνο, γέμιζαν την καθημερινότητά τους και τις βοήθησαν ώστε να αποκτήσουν μια νέα ρουτίνα και σιγά σιγά να φτιάχνουν ξανά τη ζωή τους. Μόνο μία από τις μετέχουσες μπήκε στη διαδικασία βραχείας θεραπείας για να αντιμετωπίσει αυτό που βίωνε και ανέφερε ότι τη βοήθησε αυτό καθώς και το ότι οι γονείς της αποδέχτηκαν το γεγονός ότι ήταν σε θεραπεία.

Κάποιες μετέχουσες ανέφεραν ότι δεν ζήτησαν βοήθεια από το κοινωνικό δίκτυο, καθώς είναι άτομα που δεν ανοίγονται και δεν εμπιστεύονται εύκολα τους άλλους.

Σ2: «Και... μετά ήρθε η Μ. Γ.στη ζωή μου... και... ήτανε τότε που ήταν η χάλια μου σχέση με τον Μ., και με βοήθησε πάρα πολύ στο κομμάτι να ... να ξαναεμπιστευθώ τους ανθρώπους, να σκεφτώ τον εαυτό μου, ότι... δεν θα σε υπονομεύσει κανείς μέσα σε μια σχέση...»

«ξεκίνησα να κάνω πράγματα για 'μένα... ξεκίνησα να κάνω γυμναστική, ξεκίνησα να βγαίνω παραπάνω... να κάνουμε εκδρομές... πράγματα που έκανα πολύ παλιά με τους δικούς μου και με γέμιζαν, που είχε σταματήσει αυτό το κομμάτι»

Σ3: «Έχω μια τάση σε τέτοιες περιπτώσεις... ανεβάζω τοίχο... απομακρύνομαι τελείως από αυτά που νιώθω...»

Σ5: «αν δεν γνώριζα το Μ. και δεν έφευγα απ' το σπίτι πιστεύω ότι θα συνεχιζόντουσαν ακόμα πολλά...»

Σ6: «είχα μια ψυχοθεραπεύτρια την οποία την αγαπάω πάρα πολύ... με βοήθησε τρομερά και ταιριάξαμε...»

Σ8: και μετά είπα όχι... δεν θα κάτσεις εδώ πέρα και... δεν θα μπεις σε αυτό το στεγανό... είχα κάποια χρήματα στην άκρη... Δεν είχα ούτε παιδί από πίσω ούτε οικογένεια από πίσω κάτι ξέρεις, οπότε να πρέπει να κοιτάω τα πράγματα διαφορετικά. Είμαι μόνη μου, ούτε σκυλιά, γιατί δεν έχω... Οπότε... είμαι εγώ, το καβούκι μου και πάω»

Δ. Τι συντέλεσε ώστε από μια ευχάριστη κατάσταση να φτάσει σε μια δυσάρεστη

Οι μετέχουσες ανέφεραν τι πιστεύουν ότι συντέλεσε ώστε από μια ευχάριστη κατάσταση να βιώσουν μια δυσάρεστη.

Αναφέρθηκαν σε απρόσμενα και ξαφνικά γεγονότα όπως ο θάνατος που τις βύθισε σε ξαφνική θλίψη, σε χειριστική συμπεριφορά του κακοποιητικού συντρόφου, σε καταπιεστικές συμπεριφορές συμμόρφωσης με τα κοινωνικά πρέπει εκ μέρους της οικογένειας, σε ευπιστία προς ανθρώπους που δεν την άξιζαν, αλλά και στη δυσκολία των ίδιων να αλλάξουν τη ρουτίνα τους και την σταθερότητα που είχαν στη ζωή τους έστω και αν αυτή δεν ήταν ευχάριστη. Αναφέρουν επίσης κάποιες την εγκατάλειψη ασχολιών που τους έδιναν ευχαρίστηση. Τέλος η απώλεια του κοινωνικού δικτύου, λόγω αλλαγής τόπου κατοικίας προκάλεσε κοινωνική και επαγγελματική ανασφάλεια.

Σ1: «δεν μπορείς να κάνεις τα δικά σου, αυτή τη στιγμή, θα βιώσουμε κάτι πιο σημαντικό κι από... εσένα, κι απ' τις σπουδές, κι απ' όλα αυτά και δεν μπορείς να το συνεχίσεις. Θεωρώ ότι ήταν ένα πρέπει.»

Σ4: «τότε... παράτησα και τα ενδιαφέροντά μου αυτό το διάστημα... παράτησα την κιθάρα, τον αθλητισμό, γενικά τη μουσική... μέσα σ' αυτή τη φοιτητική παλίρροια ας πούμε, περνούσα καλά και κακά... ασχολούμουν μόνο μ' αυτό το πράγμα που ήταν κάτι τελείως νέο για τη ζωή μου... και θεωρώ ότι κι αυτό έπαιξε μεγάλο ρόλο στην μετέπειτα καθοδική πορεία γιατί... έχασα πια αυτά που είχα για 'μένα ας πούμε.»

Σ6: «Ο συγκεκριμένος άνθρωπος ας πούμε, τα κουμπιά μου τα έπαιρνε και τα άνοιγε όπως ήθελε. Με ήξερε υπερβολικά καλά. Να με διαχειρίζεται. Να με διαχειρίζεται, μεταχειρίζεται, δεν ξέρω ποια είναι η σωστή λέξη.»

Σ7: «δεν είχα κάποιον τόσο έντονα να το συζητήσω... Ήταν η έλλειψη του δικτύου»

Σ8: «εντάξει εδώ υπήρχε ο κοινωνικός κύκλος, οπότε υπήρχε ο κοινωνικός ιστός, οπότε έλεγα εντάξει δεν θα 'χω το επαγγελματικό αλλά θα 'χω το κοινωνικό... και... έτσι. Αλλά ήτανε, ξέρεις... το επαγγελματικό για 'μένα είναι πάρα πολύ σημαντικό.»

5^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: Η ΠΙΟ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

(ΦΥΣΗ – ΝΟΗΜΑ ΧΑΜΗΛΟΥ ΣΗΜΕΙΟΥ -ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΚΑΡΤΩΝ)

A. Χαμηλό σημείο και κάρτες που επιλέχθηκαν

Όταν ζητήθηκε από τις μετέχουσες να επιλέξουν και σχολιάσουν το χαμηλότερο σημείο της ζωής τους, όλες σχεδόν αναφέρθηκαν την έμφυλη βία που βίωσαν. Κάποιες αναφέρθηκαν σε συντροφική σχέση ή κάποιο συγκεκριμένο γεγονός μέσα σε αυτή τη σχέση που τις τραυμάτισε, ενώ άλλες αναφέρθηκαν στην έμφυλη βία που έζησαν σε άλλο πλαίσιο, όπως το εργασιακό.

Ο θάνατος του πατέρα στην νεαρή ηλικία, επιλέχθηκε επίσης ως χαμηλότερο σημείο.

Ποια είναι τα συναισθήματα που βίωσαν οι μετέχουσες την περίοδο του χαμηλού τους σημείου: Απογοήτευση, κακοκεφιά, μελαγχολία, παραίτηση, άγχος, νεύρα, μοναξιά, απόσυρση, αποξένωση, απομόνωση, πλήξη, ζήλια, ντροπή, θυμό, ευερεθιστότητα, ανησυχία, ενοχές, ένταση, ακινητοποίηση και φόβος και χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι μερικά από τα συναισθήματα που αναφέρθηκαν.

Όλες σχεδόν ένιωθαν ευάλωτες και ανέφεραν ότι αισθανόντουσαν έτσι λόγω των συναισθημάτων που ένιωθαν για το πρόσωπο που τις κακοποιούσε. Η ένταση ξεκίνησε όταν ξεκίνησε η σωματική βία. Η απογοήτευση δεν αφορούσε μόνο τον σύντροφο, αλλά κυρίως τον ίδιο τους τον εαυτό, και συνοδεύονταν από αισθήματα ντροπής για την επιλογή συντρόφου και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Δεν έλλειψαν οι κρίσεις άγχους και οι κρίσεις πανικού. Αρκετές από τις μετέχουσες ανέφεραν ότι ένιωθαν αβοήθητες, ακινητοποιημένες, απομονωμένες και μελαγχολικές, θυμωμένες με αυτό που τους συνέβαινε, και ευερέθιστες με τους άλλους και ζήλευαν την ήσυχη ζωή των γύρω τους. Μερικές, σε σχόλια τρίτων, ένοιωθαν ανησυχία, αδυναμία, νευρικότητα, ενοχές, κακοκεφιά και μοναξιά καθώς νόμιζαν ότι ευθύνονται οι ίδιες για ότι ζουν και ότι κάτι δεν κάνουν σωστά.

Ο φόβος ήταν ένα κυρίαρχο συναίσθημα. Φοβόντουσαν το μέχρι πού μπορεί να φτάσει η βία και το έβρισκαν επικίνδυνο, ενώ άλλες φοβήθηκαν ότι μπορεί να επαναληφθεί η βίαιη συμπεριφορά στο μέλλον, αν ερωτευτούν ξανά. Παράλληλα, από ορισμένες μετέχουσες αναφέρθηκαν τα συναισθήματα της πλήξης και της ανασφάλειας, ενώ άλλες ανέφεραν ότι ένιωθαν μετανιωμένες και χωρίς δεσμούς.

Σ1: *«δεν τον ενδιέφερε, ο πόνος του άλλου... εξαφανιζόταν μετά ρε παιδί μου, μετά από κάτι τέτοιο, αλλά... με τρόμαζε ακόμα κι αυτό το πράγμα, το ότι, το έβρισκα επικίνδυνο.»*

«ενοχές γιατί ακριβώς ήμουν διαφορετική στον τρόπο τον επικοινωνιακό, το είχα στο μυαλό μου αυτό. Κάνω λάθος στον τρόπο που διατυπώνω, στον τρόπο που μιλάω, γι' αυτό και ενοχλείται...»

Σ2: *«κι εγώ τότε φοβόμουν ότι... δεν θα ξαναερωτευτώ... ότι μπορεί να μου ξανατύχει σε επόμενες σχέσεις... ότι δεν αξίζω... ούτε σαν γυναίκα, ούτε... σαν άτομο...»*

Σ5: *«τότε ήμουν πολύ ευάλωτη, αυτό που σου 'λεγα με τις κρίσεις πανικού, έκλαιγα πολύ εύκολα... ήμουν στον εαυτό μου...»*

Σ6: *«θυμός ξεκάθαρα γιατί... όλοι με απομακρύνανε, όλοι με... με διώξανε κι έφυγα κι εγώ απ' αυτούς, από τους φίλους μου και... με θύμωνε το ότι ήμουν μόνη μου, ότι... δεν υπήρχε κανένας να πω μια κουβέντα. Τα περνούσα δηλαδή ουσιαστικά πολλές φορές μόνη μου.»*

Σ7: « Όχι απογοήτευση ακριβώς. Δεν θα το 'λεγα απογοητεύτηκα με τον εαυτό μου, αλλά... δεν... δεν το περίμενα.»

Σ8: «Πολλές φορές έπιασα τον εαυτό μου δηλαδή να... να παγώνει και να... να μην απαντάει δηλαδή σε όλο αυτό, ενώ ήθελα πάρα πολλές φορές...»

«Είχα νιώσει και μερικές φορές ντροπή όταν ... όταν φώναζε και με υποβίβαζε και με ακούγανε όλα... ακουγόταν σε όλο το ινστιτούτο πώς μου μιλάει άσχημα, ναι. Ένιωσα ντροπή.»

Ποια είναι τα σωματικά συμπτώματα που βίωσαν οι μετέχουσες την περίοδο του χαμηλού τους σημείου; Προβλήματα με το στομάχι ή την πέψη, κρύα χέρια, κρύα πόδια, ταχυκαρδίες, ζαλάδα, λιποθυμίες, βοές στα αυτιά, πονοκέφαλος, μούδιασμα, αδυναμία, πόνος στον ώμο, πόνος στη πλάτη, σωματική κούραση, σωματικά εξουθένωση, προβλήματα εμμηνόρροιας, βάρος στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή, διάρροια και δυσκολία στην σεξουαλική επαφή, είναι τα συμπτώματα που αναφέρονται από τις μετέχουσες.

Σ1: «στο τέλος, πρώτα το σώμα μου μίλησε, δεν ήθελα να κοιμάμαι άλλο πια μαζί του, δεν ξέρω για ποιο λόγο έμενε... θα έπρεπε να ... Να φύγει. Γιατί αν δεν κοιμάσαι μαζί του και βρίσκεις συνέχεια δικαιολογίες, νομίζω το σώμα μίλησε... σταμάτησα πια να έχω διάθεση. Πολύ νωρίτερα... μετά δεν μπορούσα και καθόλου.»

Σ7: «Νομίζω ότι ε... εμένα τα νεύρα κι αυτά, όταν έχω άγχος κι αυτά, μεταφράζεται ... με πιάνει διάρροια. Νομίζω έτσι μου μιλάει το σώμα μου. Έτσι όπως το καταλαβαίνω κι εγώ . Ότι αν με πάλει διάρροια καταλαβαίνω απ' το σώμα μου ... κάπως ζορίζεται για κάτι.»

B. Επίγνωση και διαχείριση συναισθημάτων – Θετικά σημεία

Στην αρχή της κακοποιητικής σχέσης, όλες σχεδόν οι μετέχουσες είχαν ακόμη θετικά συναισθήματα για τον σύντροφό τους, καθώς τον αγαπούσαν, τον θαύμαζαν ως επιτυχημένο και ένοιωθαν περήφανες για αυτόν, για ορισμένες ήταν η πατρική φιγούρα που τους έλλειπε. Διατηρούσαν ακόμη ελπίδες οι κρίσεις θυμού θα άλλαζαν.

Στο τέλος της σχέσης και αφού διέφυγαν από αυτή, ορισμένες μετέχουσες δήλωσαν ότι ένοιωσαν δυνατές καθώς έμαθαν να μην παραιτούνται.

Σ1: *«Περηφάνεια, δέος, ευγνωμοσύνη, αγάπη, ελπίδα. Αισθανόμουν, το πολύ πρώτο καιρό που δεν το ήξερα το έργο.»*

Σ2: *«έγινα πολλή δυνατή από τότε, και... χάρηκα γιατί έμαθα να μην το βάζω κάτω κι ότι... μπορεί αυτός να ήταν ένας σκατόψυχος, δεν ξέρω εγώ τι... αλλά εγώ δεν θα έμπαινα στη διαδικασία να... μείνω το κακόμοιρο κοριτσάκι που του φέρθηκε έτσι κάποιος»*

Σ3: *«Όλα με μία φράση αυτά τα συναισθήματα, θα πω πρόοδος...»*

Σ4: *«Πρώτα υπήρχε η αγάπη...»*

Σ8: *«Ευγνωμοσύνη... στο τέλος ένιωσα ευγνωμοσύνη τελικά... που έφυγα και ... έχω βρει την ηρεμία μου τώρα.»*

E. Πώς επηρεάστηκε η λειτουργικότητα

Η λειτουργικότητα σχεδόν όλων των μετεχουσών επηρεάστηκε κατά τη διάρκεια του χαμηλού τους σημείου. Οι καταστάσεις που βίωνανε τις αποδιοργάνωναν. Σχεδόν υπολειπορούσαν σε οτιδήποτε έκαναν. Αρκετές μετέχουσες ανέφεραν ότι άρχισαν να εργάζονται και πάλι, ενώ όταν η έμφυλη βία προερχόταν από τον εργασιακό χώρο, δεν ήθελαν να πάνε στη δουλειά την επόμενη μέρα και βρίσκαν διάφορες δικαιολογίες για να το πετύχουν. Μερικές δεν αναγνωρίζανε πλέον τον εαυτό τους. Νοιώθανε ότι έγιναν κάτι άλλο από αυτό που πραγματικά ήταν. Κάποιες μετέχουσες ανέφεραν ότι σταμάτησαν το σχολείο ή ότι μειώθηκε η απόδοσή τους στη σχολή, ενώ αρκετές ανέφεραν ότι έπαψαν να ασχολούνται με δραστηριότητες που αγαπούσαν.

Παράλληλα, πολλές από τις μετέχουσες ανέφεραν δυσκολεύτηκαν να δημιουργήσουν νέο κοινωνικό τους δίκτυο και να γνωρίσουν νέα άτομα εκείνη την περίοδο, ενώ κάποιες άλλες ανέφεραν ότι έχασαν φίλους που ήδη βρισκόταν στο κοινωνικό τους δίκτυο. Κάποιες από αυτές τις γυναίκες δεν θέλανε να συνυπάρχουν κοινωνικά με άλλους ανθρώπους, έχασαν και τη διάθεσή τους για να φλερτάρουν.

Αντιμετώπιζαν επίσης πρακτικές δυσκολίες, όπως το να καθαρίσουν το σπίτι, η να βγάλουν δίπλωμα οδήγησης.

Μόνο μια μετέχουσα ανέφερε ότι δεν επηρεάστηκε η λειτουργικότητά της εκείνη την περίοδο, καθώς έκανε το διδακτορικό της.

Σ1: «έπρεπε να παίρνω μια άδεια, για... πράγματα που μ' ενδιαφέρουν και μου αρέσουν. Δεν είχα μεγάλη ελευθερία. Πάντα ήταν αποθαρρυντικός, οπουδήποτε είχε να κάνει με κόσμος. Έτσι επηρεάστηκε η λειτουργικότητά μου.»

«στο κομμάτι της εργασίας, δεν ανέφερε ότι είχαμε κάνει κάτι μαζί που δεν με ενοχλούσε τόσο πολύ. Δεν επηρέαζε. εγώ πάλι θα βγάλω το project, γιατί... με υπολόγιζε κοινωνικά, όλο αυτό που έκανε, και ο περιορισμός φαινόταν ότι είχε μια αγάπη για 'μένα... δεν με πείραζε. Δεν με ένοιαζε αυτό...»

«η ροή του επηρέαζε κι εμένα, γιατί ... ήταν πάρα πολύ αναβλητικός, καθυστερούσαμε να πάμε, με την οικογένειά μου δεν υπήρχε θέμα γιατί το όριζα εγώ, αλλά στη δικιά του οικογένεια, έπρεπε να περιμένω να περάσει να μας πάρει, να πάμε. δεν ήμουν εγώ, το να έχω τέτοιες καθυστερήσεις χωρίς να ενημερώνω αν κάποιος με περιμένει.»

Σ2: «ερχότανε τακτικά και σε περιόδους εξεταστικής μου και μου δημιουργούσε πρόβλημα...και με πήγε πίσω με τη σχολή πάρα πολύ... αναγκάστηκα να σταματήσω την πτυχιακή στα Χανιά, γιατί δεν ήθελα παρτίδες καθόλου»

«όταν ήθελα να δοκιμάσω μια νέα δραστηριότητα, ε ... με υποτιμούσε στο πολύ ξεκίνημα, απ' την αρχή.»

Σ5: «Επειδή οι γονείς μου τα έβγαζαν και δύσκολα πέρα υπήρχαν κάποιες ικανότητες που ήθελα να κάνω που δεν μπορούσα, δεν είχαμε την οικονομική δυνατότητα τότε... αλλά και πάλι μετά από όλα αυτά έχασα το ενδιαφέρον μου. Δηλαδή και να ήθελα να κάνω κάτι μου ήταν πολύ δύσκολο.»

Σ6: «Εμεινα μόνη μου... Προφανώς ο περίγυρός μου δεν ήθελε να μου μιλάει... Ο περίγυρός μου δεν ήθελε να με βλέπει. Έχασα και τις παρέες μου...»

«την περίοδο που ήμουν τόσο ευερέθιστη ήταν κι η περίοδος που δεν έκανα δουλειές στο σπίτι. Δηλαδή... ήτανε λες και ζούσα σε τσαντήρι. Τρεις οι εβδομάδες, το σπίτι ήτανε τόσο βρώμικο... δεν μπορούσα να κάνω τίποτα. Δεν έμπαινα καν στη διαδικασία να πλύνω το πιάτο για να φάω. Τα είχα αφήσει όλα στο χάος. Δεν... δεν έμπαινα καθόλου στη διαδικασία να τα φτιάξω.»

Σ7: «Έκανα το διδακτορικό μου τότε... Δεν είχα θέμα»

Σ8: «την επόμενη μέρα δεν ήθελα να πάω στη δουλειά. Δηλαδή έπρεπε να... ή το 'παιζα άρρωστη... κάποιες φορές, μερικές φορές το 'παιζα άρρωστη, έτσι... Και στο... ναι, και στο postdoc, ναι αυτό έκανα. Δηλαδή το 'παιζα... κάτι. Με μια δικαιολογία για να μην πάω ή θα δουλέψω από το σπίτι και τέτοια»

«μπορεί να μην είχα όρεξη να βγω από το σπίτι ας πούμε, αυτό να είσαι λίγο... αυτό που... δεν θέλεις ας πούμε να συνυπάρξεις κοινωνικά ας πούμε»

6^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΟΥ ΧΑΜΗΛΟΥ ΣΗΜΕΙΟΥ

A. Τι σήμαινε για τις ίδιες το χαμηλό σημείο

Οι μετέχουσες ρωτήθηκαν τι σήμαινε για τις ίδιες αυτό το χαμηλό σημείο που βίωσαν. Από ορισμένες μετέχουσες αναφέρθηκε ότι ακόμα δεν το έχουν τακτοποιήσει μέσα τους, αλλά μάλλον σήμαινε ένας μικρός θάνατος ή μια καταστροφή. Οι γυναίκες ανέφεραν ότι πέρασαν από διάφορα στάδια, επομένως και το νόημα του χαμηλού σημείου άλλαζε. Κάποιες μετέχουσες ανέφεραν ότι συμβιβάστηκαν σε αυτό το χαμηλό σημείο γιατί δεν εκτιμούσαν τον εαυτό τους ή κατηγορούσαν τον εαυτό τους, πίστευαν ότι δεν αξίζουν και

σε μερικές περιπτώσεις, αναφέρθηκε ότι ήλπιζαν ότι η κατάσταση θα βελτιωθεί. Επιπλέον, ορισμένες από τις μετέχουσες ανέφεραν ότι ένιωθαν μπερδεμένες και κάποιες από τις μετέχουσες αναφέρουν ότι έφταιγαν εκείνες επειδή ανέχτηκαν την κατάσταση αυτή. Από μερικές μετέχουσες αναφέρθηκε ότι αναγκάστηκαν να γίνουν κάτι άλλο από αυτό που πραγματικά ήταν ή ότι δεν αναγνώριζαν τον εαυτό τους και κάποιες από τις μετέχουσες ανέφεραν ότι τις επηρεάζει μέχρι σήμερα. Αναφορές έγιναν από ορισμένες για απώλεια της παιδικής ηλικίας και της αθωότητας και σκέψεις που είχαν εκείνη την περίοδο να δώσουν τέλος τη ζωή τους. Κάποιες γυναίκες ανέφεραν ότι ήταν μια περίοδος ευαλωτότητας και ορισμένες μάλιστα ένιωσαν ενοχές γι' αυτή τους την ευαλωτότητα, καθώς είχαν μεγαλώσει σε ένα οικογενειακό περιβάλλον που όλα τους παρουσιάστηκαν ιδανικά. «Μια φούσκα», όπως ανέφερε μια μετέχουσα. Παρόλα αυτά, μερικές γυναίκες αναφέρθηκαν στο τώρα, βλέποντας την εμπειρία από απόσταση και είπαν ότι πλέον μπορούν να είναι πιο υποψιασμένες και να αναγνωρίζουν εκ των προτέρων καταστάσεις, αλλά και ότι επανεξετάζουν πράγματα στη ζωή τους μετά από αυτό.

Οι μετέχουσες που ανέφεραν το θάνατο σαν χαμηλό σημείο, αναφέρουν ότι με αυτό το βίωμα κατάλαβαν ότι αγαπούσαν τελικά το άτομο που απεβίωσε και ότι μπορούν να αισθάνονται.

Σ1: «Ένας μικρός θάνατος ήτανε... είναι μια περιγραφή για μένα ενός μικρού θανάτου, ενός κομματιού από σένα. Αυτό. Δεν ξέρω αν επανέρχονται αυτά τα κομμάτια, αλλά αυτό έγινε...»

Σ2: «πιστεύω έγινε γιατί... δεν εκτιμούσα τον εαυτό μου... ότι... πίστευα ότι μου άξιζε αυτό εν μέρει γιατί δεν είμαι αρκετά καλή, οπότε... αυτό μου έκατσε, αυτό θα έχω...»
«ήμουν στη φάση ότι ήλπιζα κι όλες ότι θα πάει κάτι καλύτερα γιατί ...ξεκίνησε με πολύ διαφορετικές προοπτικές»

Σ4: «Καλά σήμαινε την καταστροφή για 'μένα, τύπου ήμουν ένας άλλος άνθρωπος πριν και έπρεπε να αναγκαστώ να γίνω ένας άλλος που δεν ήθελα κι αυτό θεωρώ ότι επηρέασε τη ζωή μου... μέχρι τώρα την επηρεάζει δηλαδή καθημερινά.»

Σ5: «Δηλαδή αν ήταν να γυρίσω το χρόνο πίσω, θα ήθελα να ζήσω πάλι την παιδική μου ηλικία. Αυτά που έχασα. Αυτό.»

Σ6: «πραγματικά δεν είχα σωστή επικοινωνία με εμένα. Ότι αν... αν είχα πιο γερές βάσεις με τον εαυτό μου... ότι δεν θα το επέτρεπα αυτό το πράγμα εξαρχής. Δηλαδή, ότι αν... ήξερα ποια είμαι, αν δεν είχα πρόβλημα με την αυτοπεποίθηση μου... αν ήξερα τι άξιζα δεν θα το άφηνα αυτό το πράγμα να εξελιχθεί.»

Σ7: «Ότι παρόλο που θεωρείς τον εαυτό σου τόσο δυνατή...εντάξει, είσαι ευάλωτη κάποιες φάσεις, αλλά παρόλα αυτά νιώθω, ότι δεν περίμενα ποτέ ότι θα 'μαι τόσο ευάλωτη.»

Σ8: «Αλλά από την άλλη σκέφτομαι... είμαι χαρούμενη, ξέρεις, που έγινε όλο αυτό και... και ζεις και μετά μπορείς και να γνωρίζεις.»

B. Τι πιστεύουν ότι σκέφτηκαν άλλοι για εκείνες κατά την περίοδο αυτή

Οι μετέχουσες αναφέρονται σε αυτά που πιστεύουν ότι σκέφτηκαν άλλοι για εκείνες, την περίοδο του χαμηλού τους σημείου. Αρκετές από τις μετέχουσες ανέφεραν ότι το κοινωνικό τους δίκτυο περίμενε να μην είχαν ανεχτεί τη συμπεριφορά αυτή και να είχαν φύγει, ενώ άλλες ανέφεραν ότι κάποια άτομα από το κοινωνικό τους δίκτυο αποστασιοποιήθηκαν, καθώς είτε δεν κατανοούσαν την κατάσταση ή δεν ήθελαν να έχουν μερίδιο ευθύνης. Ορισμένοι φίλη ήταν επικριτικοί ενώ άλλοι στράφηκαν εναντίον τους είτε μη κατανοώντας την παραμονή τους στη σχέση, είτε επιρρίπτοντας ευθύνη στις ίδιες για την βία που δεχόντουσαν. Κάποιες μετέχουσες αναφέρθηκαν στο ότι ο κόσμος θεωρεί κακοποίηση μόνο τη σωματική βία.

Σ2: *«αυτή η κοπέλα η Α. να ξέρει ότι... με χτυπάει και να είναι σε φάση ότι αυτό δεν είναι σωστό...σαν να είναι και λίγο αποστασιοποιημένη από αυτό... σαν να μην μπορεί να το καταλάβει...»*

«ούτε αυτές μπορούν να με βοηθήσουν κάπως. Θυμάμαι να νιώθω τη λύπη τους αλλά μέχρι εκεί»

Σ5: *«Και οι ενοχές. Δηλαδή αν το πω, κάποιος που θα με δει τώρα θα μου πει μα καλά γιατί δεν το κράτησες... μα γιατί... ενώ δεν ξέρει ότι τότε δεν μπορούσα. Ήμουν πολύ αβοήθητη. Πολύ.»*

Σ6: *«η μία η φίλη μου συγκεκριμένα μου είπε ότι ο λόγος που απομακρύνθηκα ήτανε αυτός γιατί δεν ήθελα να είμαι μέρος σε ότι κι αν έκανες.»*

Σ7: *«...ότι είμαι πολύ αυστηρή με τον εαυτό μου και να μου δώσω λίγο χώρο... να κάνω ένα λάθος...»*

Σ8: *«Ο φιλικός μου κύκλος, επειδή τους είχα πει ακριβώς τι συμβαίνει, δηλαδή, το συζήταγα πάρα πολύ με τους φίλους μου κι αυτά... ε... όλοι καταλάβαν ακριβώς... καταλάβανε... νιώσανε.»*

**7^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ**

A. Τι έκαναν για να νιώσουν καλύτερα

Οι μετέχουσες αναφέρθηκαν σε πράγματα που έκαναν εκείνη την περίοδο για να νιώσουν καλύτερα. Η δημιουργική ενασχόληση ήταν ένα καταφύγιο για αυτές. Από τη μια ή ίδια η δουλειά, όταν τους πρόσφερε δυνατότητα να είναι δημιουργικές, από την άλλη η ενασχόληση με διάφορες δραστηριότητες «του ελεύθερου χρόνου». Πιο συγκεκριμένα κάποιες αρχίσαν μαθήματα χορού, κάποιες ασχολήθηκαν με μουσική και ξανάπιασαν την κιθάρα τους, κάποιες αρχίσαν να παίζουν παιχνίδια στον υπολογιστή, ενώ άλλες άρχισαν να αθλούνται, να κάνουν περιπάτους να παίζουν μπάσκετ ή να κάνουν γιόγκα. Σε κάποιες μετέχουσες άρεσαν οι δραστηριότητες αυτές και από μερικές μάλιστα αναφέρθηκε ότι θέλησαν να ενταχθούν σε μια ομάδα και να γίνουν κομμάτι της και αυτό τις βοήθησε, ενώ άλλες βοηθήθηκαν από τις δραστηριότητες όχι απαραίτητα επειδή τους άρεσαν, αλλά επειδή της χρησιμοποίησαν ως διαφυγή από το σπίτι. Ορισμένες γυναίκες ανέφεραν ότι τους βοήθησε το γεγονός ότι απέφευγαν κάποια μέρη προκειμένου να μην συναντήσουν το άτομο που ασκούσε έμφυλη βία, και κάποιες άλλες ότι προσπάθησαν να επανασυνδεθούν με το κοινωνικό δίκτυο, κυρίως με φίλους που είχαν απομακρυνθεί. Τέλος, μια μετέχουσα, ανέφερε ότι τη βοήθησε ένα ημερολόγιο που είχε και έσβηνε τις μέρες μία προς μία μέχρι να πάει δεκαοκτώ ετών και να φύγει από το πατρικό σπίτι.

Σ1: *«Το δημιουργικό κομμάτι ήταν αυτό που με έσωσε ίσως. Πολύ εργασία, ... είχε πολύ δουλειά.»*

«φωτογράφιζα πάρα πολύ τότε, φωτογράφιζα... είχα παντού τη μηχανή μου...»

Σ5: *«Δηλαδή τις δύο φορές που πήγαινα τη βδομάδα, είχα αυτό... για να φεύγω απ' το σπίτι. Για να 'χω σαν τη δικαιολογία οτι ξέρεις κάτι, πάω στα κρητικά, δεν πάω μια βόλτα που μπορείς τη βόλτα να μου την απαγορεύσεις.»*

«θυμάμαι ότι είχα ένα ημερολόγιο και έσβηνα μέρες κάθε μέρα για να πάω δεκαοκτώ να φύγω απ' το σπίτι»

Σ6: *«Όσο απελπιστικό κι αν ακούγεται άρχισα να παίρνω τηλέφωνα. Τα άτομα που είχα δίπλα μου. Και... είναι η αλήθεια ότι έριξα πάρα πολύ τα μούτρα μου για να είναι πάλι δίπλα μου. Και τα έριξα από την άποψη ότι παραδέχτηκα τα λάθη μου, αυτό εννοώ.»*

Σ8: *«...είχα να παίζω μπάσκετ από δεκαπέντε χρονών παιδί και... αλλά ήθελα μια ομάδα, ήθελα δηλαδή, ήθελα να ενταχθώ σε μια ομάδα»*

«Αυτό ήθελα δηλαδή. Εντάξει οκ. Έχω το φιλικό κύκλο, οκ, αλλά ήθελα και μια ένταξη σε μια ομάδα, λίγο να νιώσω ότι είμαι κομμάτι μιας ομάδας.»

B. Ποιοι βοήθησαν να διαχειριστούν τα συναισθήματα

Ας δούμε τώρα ποιοι τις βοήθησαν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους την περίοδο αυτή. Από αρκετές μετέχουσες έγινε αναφορά στο κοινωνικό δίκτυο, ιδιαίτερα τους φίλους που μπορούσαν να συζητήν μαζί τους και ήταν πρόθυμοι να τις ακούσουν. Μέσω των φίλων εντάχθηκαν σε νέες δραστηριότητες, πράγμα που τις βοήθησε να επικοινωνήσουν με κόσμο, να εμπιστευθούν ξανά, να έχουν αυτοσεβασμό και να απενοχοποιηθούν. Οι φίλοι επίσης βοήθησαν αρκετές από τις μετέχουσες, να αφυπνιστούν ώστε να απομακρυνθούν από τη βίαιη σχέση, ακόμα και αν δεν ήταν απαραίτητα συντροφική.

Εκτός από τους φίλους, από ορισμένες μετέχουσες αναφέρθηκε ότι βοήθησε το οικογενειακό δίκτυο και πιο συγκεκριμένα η μητέρα, νιώθοντας έτσι μια «γυναικεία αλληλεγγύη».

Ορισμένες μετέχουσες ότι ούτε ζήτησαν ούτε πήραν βοήθεια καθώς είτε δεν εκφράζονταν και δεν έλεγαν αυτά που βίωναν, είτε γιατί ένιωθαν ντροπή να μιλήσουν για αυτά. Σε κάποιες μετέχουσες, η βοήθεια ήρθε όπως ανέφεραν από ένα άτομο εκτός κοινωνικού δικτύου που συνάντησαν τυχαία, τους φέρθηκε όμορφα και στάθηκε η αφορμή να αλλάξουν οπτική και να νοιώσουν ότι αξίζουν.

Σ1: «Και εννοείται ... όλοι οι φίλοι, με το να είναι εκεί να σε ακούσουν...»

Σ2: «...το άτομο που με βοήθησε πολύ ήταν η Μ.... ήταν η ... μόνη που κατάφερα να της το πω και είχε σοκαριστεί... είχε κλάψει και αυτή... με έκανε ξέρεις να νιώσω ότι... δεν φταίω εγώ γι' αυτό που μου συνέβη...»

«...τότε ήρθα ακόμα πιο κοντά και με τη μαμά μου που... της συζήτησα κάποια πράγματα, κι ένιωσα... ξέρεις αυτό, ... γυναικεία αλληλεγγύη λίγο...»

Σ5: «πιστεύω ότι αν το πω θα είναι πολύ ντροπή... δεν ένιωθα και πολύ άνετα να πάω να μιλήσω»

Σ7: «Η φίλη μου μου 'βαλε ... ότι κάτι πρέπει να κοιτάζω, κάτι δεν πάει καλά, αλλά άργησα.»

Σ8: Παρατήρησα ότι κάθε φορά που υπήρχε μια ένταση μεταξύ ας πούμε εμένα και της καθηγήτριας... έχουμε ένα channel ας πούμε με φίλες και το έγραφα και... ξέρεις αυτή η εξωτερικήυση... αυτό με βοήθησε πάρα πολύ, δηλαδή το να το λέω εγώ εκείνη την ώρα»

Γ. Τι δεν βοήθησε εκείνη την περίοδο

Οι μετέχουσες αναφέρθηκαν σε καταστάσεις ή πράγματα που έκαναν εκείνη την περίοδο και που δεν βοήθησαν τελικά. Από αυτά, ορισμένες μετέχουσες ανέφεραν την «απιστία» προκειμένου να νιώθουν καλύτερα, αλλά τελικά συνειδητοποίησαν ότι δεν τους προσέφερε κάτι. Άλλες μετέχουσες ανέφεραν ότι προσπάθησαν να προσαρμοστούν στις απαιτήσεις του συντρόφου έτσι ώστε να γίνουν αποδεκτές, όμως ούτε αυτό τελικά βοήθησε. Για κάποιες από τις μετέχουσες δεν ήταν τόσο βοηθητική η οικογένεια καθώς ενδιαφερόταν μεν αλλά γινόταν πειστική όπως και γενικότερα το κοινωνικό τους δίκτυο, και συχνά αντιλαμβάνονταν οι γύρω τους τις θεωρούσαν υπερβολικές. Τέλος, ορισμένες θεωρούν ότι η έλλειψη εκτενούς κοινωνικού δικτύου δεν τις βοήθησε.

Σ2: «Ξεκίνησα τις απιστίες. ... ένιωθα ότι τον εκδικούμαι με το να κάνω κάτι άλλο με κάποιον άλλο... ένιωθα ότι παίρνω και επιβεβαίωση... για 'μένα ήταν η μοναδική διέξοδος αυτή.»

«Δεν μου προσέφερε κάτι ... θυμάμαι να φλερτάρω απλά για να νιώθω εγώ καλά και όχι ότι το είχα ανάγκη... συνειδητοποίησα ότι η μορφή του έρωτα δεν πρέπει να είναι αυτή»

Σ4: «προσπαθούσα να προσαρμοστώ σ' αυτό το κοινωνικό... πρόβλημα, δεν ξέρω πώς να το πω... ε... προσπαθούσα να γίνω αποδεκτή ας πούμε απ' τις παρέες που αναγκάστηκα να έχω... να γίνω πιο θυληπρεπής... ναι, αυτό... δεν τα κατάφερα, δεν βοήθησε κάπως. Εντάξει βοήθησε κάπως στο να ξέρω ότι δεν μπορώ να το κάνω, δεν θα προσπαθήσω άλλο ας πούμε»

Σ5: «Αυτό που δεν βοήθησε είναι ότι... δεν είχα φίλες, δεν είχα ούτε μία φίλη, δεν είχα τότε τίποτα... να μιλήσω, να μου κάνει παρέα...»

Σ6: «το ενδιαφέρον της μάνας μου. Το 'κανε με λάθος τρόπο. Το 'κανε με τον κλασσικό ανησυχητικό τρόπο της μάνας. Παιδί μου τι έχεις; Γιατί δεν είσαι καλά σήμερα; Τι έγινε; Όλη αυτή η ανάκριση που εμένα δεν με βοηθούσε. Εμένα με έκανε... ακόμα πιο πολύ τσιτωμένη, ακόμα πιο πολύ...»

Σ8: «Κοίτα, αυτό που το έκανε χειρότερο είναι το κοινωνικό αυτό του Ηρακλείου, η κοινωνική κατάσταση του Ηρακλείου που... που σου λένε όλοι... α... είσαι στο (ΟΝΟΜΑ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ), Α... Είσαι στο (ΟΝΟΜΑ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ)... Α θα 'σαι πάρα πολύ καλά τότε.»

«...οπότε μήπως είσαι υπερβολική; Εντάξει αφού έτσι, αφού ακούς και τους δίπλα σου, όλοι παραπονιούνται, οπότε... Ξέρεις αυτό είναι, έχεις μια κοινωνία τριγύρω σου που σου λέει ότι... κάτσε... και μετά είναι και η κοινωνική βία ρε παιδί μου, που σου λέει έχει φοβερή ανεργία εκεί έξω... σκάσε, μη μιλάς, έχεις δουλειά, μη μιλάς, μη μιλάς, έχεις δουλειά»

Δ. Πράγματα που ήθελαν να κάνουν αλλά αποφάσισαν να μην κάνουν τελικά

Δεν απαντήθηκε από όλες τις μετέχουσες αυτή η ερώτηση. Αναφέρθηκε από ορισμένες ότι θέλησαν να χρησιμοποιήσουν βία, αλλά τελικά δεν το έκαναν.

Σ6: *«Να τον χτυπήσω. Πέρασαν κι αυτές οι σκέψεις απ' το μυαλό μου.»*

E. Βοήθεια που ήθελαν αλλά δεν ζήτησαν

Η ερώτηση αυτή επίσης δεν απαντήθηκε από όλες τις μετέχουσες. Όλες όσες απάντησαν ανέφεραν ότι ήθελαν να ζητήσουν βοήθεια ή να καθοδηγηθούν από κάποια ειδικό, αλλά κάποιες ανέφεραν ότι τους εμπόδισαν τα συναισθήματα ντροπής και ενοχής, ενώ άλλες δεν αναζήτησαν τη βοήθεια των ειδικών για οικονομικούς λόγους.

Σ2: *«Κοίτα, τότε υπήρξαν φορές που αισθάνθηκα ότι χρειάζομαι ψυχολόγο, ότι... ξέρεις να τα πώ κάπου, να με ακούσει κάποιος... κι ένιωθα άσχημα με τον εαυτό μου, ότι εγώ ίσως συμπεριφέρομαι άσχημα για τα κοινωνικά πρέπει τότε, αυτό το ότι δεν πρέπει να κερατώνεις, δεν πρέπει να λες ψέματα... αλλά τα έκανα παρόλα αυτά. Ε... και πιστεύω ότι όντως ήθελα ... κάποια ψυχολογική υποστήριξη...»
«εν μέρει κατηγορούσα και τον εαυτό μου ότι εγώ ευθύνομαι που το ζώ όλο αυτό γιατί... αν ήθελα μπορούσα να είχα φύγει πολύ νωρίτερα»*

Σ7: *«ξέρεις εκ των υστέρων, θα ήθελα... καμιά φορά πιστεύω ότι θα πρεπε κάπως να ζητήσω βοήθεια...»*

Σ8: *«εκείνη την περίοδο σκεφτόμουνα για να... ρε παιδί μου να κάνω... να βρω κάποιον να κάνω καμιά συνεδρία κι αυτά, το σκέφτηκα δηλαδή, αλλά... τότε ήτανε ξέρεις, λέω επειδή θα φύγω απ' τη δουλειά... το ένα τ' άλλο, οικονομικά δεν ξέρω αν θα μπορούσα να το σηκώσω...»*

8^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΛΛΑΞΤΕ ΤΑ ΟΛΑ ΜΑΖΙ

A. Τα συναισθήματα που βιώσαν μέσα στο χρόνο

Οι μετέχουσες μίλησαν για τα συναισθήματα που βιώσαν μέσα στο χρόνο μετά τη φυγή από την κακοποιητική σχέση. Κάποιες ανέφεραν ότι γενικότερα κρατούν απόσταση από τους ανθρώπους, γιατί φοβούνται τη συναισθηματική εμπλοκή μαζί τους και την πιθανότητα μετά να τους χάσουν. Δεν θέλουν να πληγωθούν ξανά. Επίσης ότι τους είναι δύσκολο να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματα τους με αποτέλεσμα να δημιουργούνται ψυχοσωματικά συμπτώματα. Τα συναισθήματα ορισμένων δεν είναι πάντα ίδια και έχουν ακραίες διακυμάνσεις. Άλλοτε είναι συναισθηματικές και ζεστές με τους ανθρώπους μπορεί να βιώνουν με ένταση τα συναισθήματα και άλλοτε είναι απαθείς και ψυχρές.

Ορισμένες μίλησαν για κρίσεις πανικού και άγχους που επέμεναν, ως απόρροια των γεγονότων που βίωσαν, συνοδευόμενες από σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλους, ταχυκαρδίες, αδυναμία, ζαλάδα, μούδιασμα. Έκδηλη είναι σε ορισμένες η απογοήτευση από τους ανθρώπους η οποία δεν τις αφήνει να είναι κοινωνικές ή να εκφράζονται.

Τέλος, κάποιες ανέφεραν ότι με την κατάσταση βίωσαν πήραν δύναμη για τις επόμενες στιγμές της ζωής τους.

Σ3: *«γι' αυτό κι όλοι αυτοί οι φυσικοί πόνοι στο σώμα μου... εσωτερικεύεται το συναίσθημα»*

«Πάντα είχα την τάση να... έχω απόσταση από το θάνατο. Δηλαδή... έλεγα μέσα μου ότι δεν με νοιάζει; Έλεγα ότι... δεν αφήνα τον εαυτό μου να δεθεί με άνθρωπο τόσο πολύ ώστε να με νοιάζει; Υπάρχει αυτό το ενδεχόμενο. Γενικά πάντα αφήνω απόσταση από τους ανθρώπους, όποιος κι αν είναι αυτός.»

«Κι η μαμά μου μετά που έπαθε αυτό, για πολλά χρόνια είχα απόσταση από αυτήν... λέω άμα ζυπνήσει μια μέρα και πεθάνει, εγώ πώς θα το διαχειριστώ;»

Σ4: *«πότε ήμουνα πιο... ε... συναισθηματικό άτομο, πότε πιο ψυχρό ας πούμε και απαθές, και... εντάζει, ... μπορούμε να το συσχετίσουμε αυτό στο ότι... σκεφτόμουν ότι αν ήμουνα πιο συναισθηματικό άτομο, πιο ευάλωτο άτομο, ότι επηρεαζόμουν πιο πολύ απ' τους άλλους κι ένιωθα πιο χάλια συναισθηματικά»*

Σ5: *«η απογοήτευση ίσχυε και ισχύει ακόμα... Σε όλα τα στάδια. Παντού. Έχω απογοητευτεί από τους ανθρώπους γενικά»*

«ταχυκαρδίες, αδυναμία και ζαλάδα μαζί με το μούδιασμα... μου συμβαίνανε με τις κρίσεις πανικού»

Σ8: *«τα συναισθήματά μου θα κάνουν ένα πικ εκείνη την ώρα και μετά μπορεί να το ξεχάσω»*

B. Πώς συνδέονται τα συναισθήματα αυτά με τη ζωή τους τώρα

Οι μετέχουσες αναφέρθηκαν τη σύνδεση των συναισθημάτων που βίωσαν στο χαμηλό σημείο με το παρών. Ορισμένες ανέφεραν ότι ακόμα νιώθουν θυμό για το χρόνο που χάθηκε από τη ζωή τους, αλλά και οργή ακόμα και στη σκέψη του ατόμου που τις κακοποιούσε. Κάποιες, ανέφεραν ότι νιώθουν ακόμα ντροπή και ενοχή είτε για το γεγονός ότι επέλεξαν ένα τέτοιο άτομο, είτε για τις λανθασμένες επιλογές που έκαναν. Ορισμένες νοιώθουν ανασφάλεια και φόβο μην τυχόν τους συμβεί κάτι παρόμοιο ξανά ή κάνουν και πάλι μια λάθος επιλογή, ενώ άλλες ανέφεραν ότι είναι πλέον πιο προνοητικές και υποψιασμένες ώστε να μην τους ξανασυμβεί κάτι τέτοιο στη ζωή τους. Κάποιες μετέχουσες ανέφεραν ότι υπάρχουν αρνητικά συναισθήματα και στο παρόν, κατάλοιπα του

παρελθόντος, και τις επηρεάζουν. Δεν μπορούν να κάνουν ουσιαστικούς δεσμούς με ανθρώπους και να τους εμπιστευτούν, και δεν ξέρουν πια αν μπορούν να αγαπήσουν.

Κάποιες μετέχουσες, ανέφεραν ότι είναι πιο δυνατές σήμερα, με αυτοεκτίμηση και ορισμένες ανέφεραν μάλιστα ότι ακόμα μπορούν και εμπιστεύονται. Αναφέρθηκε ακόμα και η ευγνωμοσύνη που νιώθουν σήμερα για αυτό που βίωσαν τότε, επειδή έτσι κατάλαβαν κάποια πράγματα καλύτερα.

Σ1: *«Γενικά δεν είμαι...με πολλά δεσίματα... είχα επαφές, αλλά δέσιμο...»*

Σ2: *«αυτό το ότι... νιώθω ακόμα οργή με στεναχωρεί. Δεν θέλω να νιώθω τίποτα γι' αυτόν.»*

«...τότε δεν μπορούσα να κάνω τίποτα. Και φοβάμαι ότι... τώρα ας πούμε ότι... αν μου ξανατύχει δεν θα το καταλάβω και οτι θα μου πάρει πάρα πολύ καιρό πάλι για να βγώ από κάτι αντίστοιχο»

Σ3: *«Υπάρχουν συναισθήματα στο σήμερα, αλλά δεν οφείλονται στο ίδιο πράγμα.»*

Σ5: *«Είναι καλό πιστεύω αυτό, το 'χω παλέψει πολύ με τον εαυτό μου... αλλά... μου 'χει μείνει αυτό, δηλαδή μου 'χει μείνει το χάος μες στο κεφάλι μου κι ότι δεν μπορώ εύκολα να ανοιχτώ σ' έναν άνθρωπο...»*

«Πριν μου συμβούν όλα αυτά ένιωθα αγάπη. Τώρα δεν ξέρω.»

«κάποιες φορές συμβαίνει κάτι καλό και είμαι σε άμυνα, δηλαδή συμβαίνει κάτι καλό κι αν όμως γίνει αυτό;»

9^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

A. Συμβουλή

Ζητήθηκε από τις μετέχουσες να σκεφτούν τι συμβουλή θα μπορούσαν να δώσουν σε μια φίλη, ή κάποια άλλη γυναίκα που βιώνει το ίδιο πράγμα. Ορισμένες θα συμβούλευαν τις άλλες γυναίκες ότι πρέπει να αγαπούν τον εαυτό τους, ότι αξίζουν να ζουν όμορφα και να μην ανεχτούν τίποτα λιγότερο, να μην φοβούνται να είναι ευτυχισμένες και να μη νοιώθουν ενοχές. Άλλες συμβουλές που θα έδιναν, είναι το να φύγουν όσο πιο νωρίς από μια κακοποιητική σχέση και να προχωρήσουν στη ζωή τους. Να βάλουν προτεραιότητες, να κάνουν κάτι δημιουργικό, να προσπαθήσουν να ξεχάσουν τα άσχημα και να

επουλώσουν όσο είναι δυνατόν τις πληγές. Επίσης να διαβάσουν και να ενημερωθούν για το θέμα της βίας προκειμένου να απενοχοποιηθούν.

Σ2: «Είσαι ένα καταπληκτικό άτομο... ε... και σου αζίζουνε ωραία πράγματα... αν κάποιος που θέλει να είναι δίπλα σου δεν μπορεί να το δει αυτό, καλύτερα να μην είναι δίπλα σου»

Σ5: «Αν έλεγα κάτι... τι να 'λεγα... δεν ξέρω αν θα έλεγα κάτι... Ότι πέρασαν αλλά... μένουν»

Σ6: «Να φύγεις όσο είναι νωρίς»

Σ7: «Πια θα έλεγα none on. Αυτό θα έλεγα. Το οποίο είναι δύσκολο να το πεις αλλά... και το λέω πια στους φίλους μου. Δηλαδή... νομίζω ότι έχω αλλάξει και πολύ από τότε.»

Σ8: «να μην τα παίρνεις προσωπικά δηλαδή... αυτό νομίζω είναι πολύ δύσκολο να καταλάβεις, ότι τι προκαλείς εσύ και τι έχει ο άλλος από μόνος του και προκαλεί όλο αυτό. Αυτό είναι... που πολλές φορές νομίζεις ότι εσύ τα προκαλείς, δεν είμαι αρκετή, καλή, δεν έχω κάνει αυτό»

B. Ποιες βελτιώσεις μπορούν να κάνουν στη ζωή τους

Σε αυτό το σημείο οι μετέχουσες ανέφεραν βελτιώσεις που μπορούν να κάνουν στη ζωή τους, μετά από τη συγκεκριμένη συνέντευξη. Αναφέρθηκα ότι θα ήθελαν να είναι σε εγρήγορση και πιο προσεκτικές προκειμένου να προσαρμόζονται στην εκάστοτε κατάσταση, μην ανέχονται βίαιες συμπεριφορές, ότι θα ήθελαν να εκφράζονται περισσότερο, ότι θα ήθελαν να σταματήσουν να αναλαμβάνουν ευθύνες άλλων, ενώ έγινε αναφορά από μετέχουσα ότι σκέφτεται να ξεκινήσει ψυχοθεραπεία. Ορισμένες μετέχουσες ανέφεραν ότι θα ήθελαν να βελτιώσουν τη ζωή τους, να κάνουν όνειρα για το μέλλον όπως δημιουργία μπάντας, αλλά και δημιουργία σωματείου γυναικών στο ανδροκρατούμενο επάγγελμά της. Ορισμένες γυναίκες ανέφεραν ότι κάτι θέλουν να αλλάξουν, αλλά δεν ξέρουν τι ακριβώς.

Σ2: «θα ήθελα αν μπορούσα κάπως να καλλιεργήσω αυτό το skill ...Την ώρα που βιώνω να είμαι σε φάση να πάρω τη σωστή απόφαση»

Σ3: «να πάω στο γιατρό για το έντερο...»

«Αλλά γενικότερα είμαι σε... έχω μπει σε αυτή τη διαδικασία αυτό το διάστημα, λόγω του ότι είμαι λίγο χάλια... προσπαθώ να βρω τρόπο ας πούμε κάτι να κάνω να αλλάξει.»

Σ4: «Δηλαδή άμα συνεχίσω να είμαι σε αυτή την κατάσταση και δεν την παλέψω άλλο, θα πάω στο Βερολίνο. Απλά εγώ θεωρώ ότι θέλω να το παλέψω λίγο κάπως, ότι... πώς θα αλλάξει αυτό το πράγμα...»

Σ6: «Να είμαι πιο προσεκτική. Πιο προσεκτική στο... και σε ποιόν θα ξαναεμπιστευτώ την ψυχική μου ηρεμία και υγεία τέλος πάντων, αλλά... και πιο πολύ απόλυτη. Δηλαδή να μην δέχομαι τόσα πράγματα...» «Δεν υπάρχει συγγνώμη για την προσβολή, δεν υπάρχει συγγνώμη... για το κλάμα που θα σε κάνει να ρίξεις. Δεν υπάρχει συγγνώμη. Καμία συγγνώμη και καμία μεταμέλεια.»

Σ7: «Θα πρέπει να σταματήσω να αναλαμβάνω τόσες ευθύνες, θα πρέπει γενικά να... να σταματήσω να αισθάνομαι ότι... και γε... ξέρεις, για πράγματα που κάνουν οι άλλοι... πάλι αντίστοιχα να αποδεχτώ το ότι είναι κι αυτοί βλάκες, εντάξει οκ ήμωνα κι εγώ ευάλωτη... να το δεκτώ κι εγώ γι' αυτό το... αυτό για τον εαυτό μου. Ε... και... αλλά να δώσω λίγο και τις ευθύνες στους άλλους...»

Σ8: «σκεφτόμουν να ξεκινήσω ... Ψυχοθεραπεία ας πούμε έτσι λίγο να... να κάτσω λίγο να σκεφτώ λίγο κάποια πράγματα, πώς έχονε γίνει, τι θέλω να αλλάξω στη ζωή μου, τι δεν θέλω να αλλάξω, να βάλω λίγο... Γιατί τα έχω ακόμα συγχυσμένα δηλαδή δεν βάζω προτεραιότητες τώρα. Έτσι που έχω αρχίσει σιγά σιγά και μένουν σταθερά λίγο τα πράγματα. Ναι, αυτό θα 'θελα ας πούμε, να καταλάβω λίγο κι εγώ τι θέλω γιατί πάω λίγο ενστικτωδώς.»

9^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΚΑΝΟΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Μέσα από τις συνεντεύξεις της έρευνας έγιναν από τις μετέχουσες ποικίλες αναφορές που κανονικοποιούν τη βία και το σεξισμό, καθώς και στερεοτυπικές αντιλήψεις των μετεχουσών, του δικτύου τους, αλλά και ολόκληρης της κοινωνίας.

A. Τι σημαίνει να είσαι «καλή γυναίκα»;

Οι μετέχουσες αναφέρθηκαν το τι κατά τη γνώμη τους σημαίνει να είσαι «καλή γυναίκα», από τον περίγυρο.

Η οικογένεια περιμένει μια «καλή γυναίκα» να παντρευτεί, να στηρίζει την οικογένεια σε μια δύσκολη κατάσταση και αν χρειαστεί να παραμερίσει η ίδια τις ανάγκες της. Να μένει στο σπίτι και να ασχολείται με αυτό. Πρέπει να τα καταφέρει στις σπουδές της προκειμένου να ικανοποιήσει τις προσδοκίες των γονιών ακόμη και αν αυτές οι προσδοκίες την εγκλωβίζουν. Πρέπει να φροντίζει την οικογένεια προέλευσης ακόμη και αν οι σχέσεις με αυτήν κακοποιητικές.

Στις συντροφικές σχέσεις, μια «καλή γυναίκα», πρέπει να παίρνει την έγκριση του συντρόφου ή να δίνει αναφορά για οτιδήποτε θέλει να κάνει, πρέπει να συναινεί με τις

προθέσεις και τη γνώμη ενός άντρα, ακόμα και αν δεν συμφωνεί ή δεν της αρέσουν. Πρέπει να μένει με τον σύντροφό της ανεξάρτητα από το πώς είναι η σχέση τους. Δεν πρέπει να χωρίζει. Δεν πρέπει επίσης να δημιουργεί δικό της κοινωνικό δίκτυο, να γνωρίζει νέα άτομα, ιδιαίτερα άντρες, δεν πρέπει να λέει ψέματα και φυσικά να μην απιστήσει.

Για την κοινωνία, η «καλή γυναίκα» πρέπει να προσέχει τον τρόπο που φέρεται τον τρόπο που ντύνεται και δεν πρέπει να προκαλεί με τη συμπεριφορά της. Πρέπει να τα κάνει όλα σωστά, πρέπει να είναι θηλυκιά και ήπια. Παράλληλα, η κοινωνία συμπεριλαμβανομένου του οικογενειακού και κοινωνικού δικτύου, περιμένει ότι μια γυναίκα δεν θα μεγαλώνει μόνη ένα παιδί, αλλά μαζί με τον πατέρα του παιδιού. Επίσης, αναφέρθηκε ότι πρέπει να είναι έξυπνες και κοινωνικές για να πετύχουν, αλλά πάντα να υπολογίζουν την «άποψη του κόσμου». Δεν πρέπει να είναι δυναμικές, και ανεξάρτητες.

Όσον αφορά την εργασία, μια «καλή γυναίκα» πρέπει να κρατά τη δουλειά της ακόμη και αν της φέρονται άσχημα ή κακοποιητικά, γιατί τουλάχιστον έχουν δουλειά.

Σ1: «μια ενοχή, κάτι που είθισται και ένας καθωσπρεπισμός. Δηλαδή συνεπάγεται... με βάση τα δεδομένα... μάλλον της οικογένειάς μου ... ότι... δεν μπορείς να κάνεις τα δικά σου, αυτή τη στιγμή, θα βιώσουμε κάτι πιο σημαντικό κι από... εσέν...»

Σ2: «με πίεζε... να... κανουμε κάτι ... ερωτικό ενώ εγώ ήθελα απλά τη φιλία του κι ότι ... πέταξε...χρόνια φιλίας... για να... δεν ξέρω για ποιο λόγο. Και μετά μου φερότανε πολύ άσχημα, δηλαδή επειδή δεν πέρασε το δικό του ήτανε... επικριτικός.»

Σ4: «άρχισα να γίνομαι πιο θυληκή... πιο ... *submissive*, να κάνω αυτό που θέλουν οι άλλοι τότε προκειμένου να γίνω αποδεκτή απ' τις παρέες των κοριτσιών...»

Σ5: «Τώρα για να σου δώσω να καταλάβεις έχω να πάω τρεις μήνες... κι εντάξει όποτε πάω εκεί είναι λίγο δύσκολα τα πράγματα, δηλαδή ... χωριό... θέλουν να σε παντρέψουνε...»

«Ε... είχα δουλέψει, δούλευα σαββατοκύριακα κάποιες φορές... ε και πάλι αυτό κρυφά από τον πατέρα μου γιατί δεν με άφηνε να δουλεύω... βασικά όπως σου είπα ότι ο πατέρας μου με ήθελε απλά εκεί. Μεσ στο σπίτι. Εκεί να κάθομαι... αν μπορούσε να το κάνει, αν μπορούσε να με κλειδώσει, θα με είχε εκεί. Κλειδωμένη.»

Σ8: «έχεις μια κοινωνία τριγύρω σου που σου λέει κάτσε... είναι και η κοινωνική βία με τη φοβερή ανεργία, ... σκάσε, μη μιλάς, έχεις δουλειά, μη μιλάς»

Σ3: «Οι γονείς είναι ενήμεροι. Όλοι τα κλασικά... αδερφός σου είναι... πρέπει να τα βρείτε... δεν γίνεται να ξεκόψεις...γιατί να τσακώνεστε....»

Σ8: «ξέρεις, όπως μου έχουνε πει οι τελευταίοι άνθρωποι με τους οποίους συνυπήρχα... ε, μου παν ότι είσαι πολύ άμεση. Όλοι. Οι τρεις τελευταίοι νομίζω... Είσαι πολύ άμεση. Που είναι... δεν ξέρω μπορεί να είναι δικό μου. Μπορεί να είναι η κοινωνία που να μην μου έχει δεκτεί αυτό το πράγμα...»

Δ. Εκλογίκευση στερεοτύπων

Οι μετέχουσες ανέφεραν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης διάφορες στερεοτυπικές εκφράσεις που έχουν ακούσει από τρίτους είτε σε διάφορες περιόδους, είτε στο χαμηλό τους σημείο. Για παράδειγμα ότι χρησιμοποιήθηκε βία σε τρίτους από πρώην συντρόφους, επειδή ζήλευαν, σεξιστικά σχόλια εξαιτίας του ντυσίματός τους, ή ότι κάποιος μειώνει κάποιον άλλο ή τον κακοποιεί επειδή έχει δικά του προβλήματα. Αρκετές μετέχουσες ανέφεραν ότι η κοινωνία αντιλαμβάνεται ως βία μόνο τη σωματική κακοποίηση αγνοώντας το πλάτος και τις μορφές της βίας, αλλά και το ίδιο το βίωμα, ενώ ακόμα και αν αναγνωρίζουν τις μορφές, δεν αναγνωρίζουν ως βία, την έμφυλη βία στην καθημερινότητα.

Σ2: «αυτός επειδή είχε κάποια κιλά παραπάνω και ένιωθε... μάλλον άσχημα με τον εαυτό του ... μάλλον ο μόνος τρόπος για να με κάνει να μείνω μαζί του ήταν να με μειώνει...»

Σ3: «Έχει κι αυτός ... πολλά ψυχολογικά... εγώ τα κρατάω και τα βγάζω σε 'μένα, αυτός τα βγάζει στους άλλους...»

Σ4: «πολλά άτομα ως έμφυλη βία θα σου πουν ότι είναι η βία σωματική, ψυχολογική που ασκείται από τον άντρα σου ... Αλλά θεωρώ ότι είναι απ' όλη την κοινωνία...»

Σ5: «στα μάτια των άλλων, είχαν ότι ο Γ. που ήταν φαντάρος πυροβόλησε τον άλλο Γ. επειδή ζήλευε»

Σ6: «Δηλαδή όταν σου λένε ότι... με κακοποιούσε... Α σε χτυπούσε... (η απάντηση των άλλων) Όχι ό,τι υπάρχει και γύρω γύρω.»

«Χέρι δεν σήκωσε. Ok. Αλλά δεν... για 'μένα δεν παίζει ρόλο το ότι η κακοποίηση είναι μόνο το χέρι. Και δυστυχώς αυτό δεν το ξέρουνε πολλοί.»

Σ8: «και με το αφεντικό στην εταιρία... δεν φταίει, εγώ φταίω που φόρεσα φούστα.

Γ' ΜΕΡΟΣ: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η μελέτη αυτή βοήθησε, μέσα από τον λόγο των γυναικών να εμβαθύνουμε στο φαινόμενο της έμφυλης βίας και του τρόπου που την βιώνουν οι γυναίκες και να απαντήσουμε στα ερωτήματα που έθεσε η έρευνα. Στην έρευνα μετείχαν γυναίκες που βίωσαν έμφυλη βία από έναν ή αρκετούς συντρόφους στη ζωή τους, από εργοδότη ή εργοδότρια, από αδελφό, από συμμαθητές, από συνομήλικες, από κρατικούς μηχανισμούς, αλλά και από την κοινωνία σε καθημερινή βάση. Σε όλες τις μετέχουσες υπήρχαν περιστατικά με διάρκεια ή επαναλαμβανόμενα, ή μεμονωμένα γεγονότα παρόλα αυτά, αναφέρθηκαν περισσότερο σε ένα γεγονός που είτε ήταν επαναλαμβανόμενο, όπως μια σχέση συντροφική ή εργασιακή, είτε σε μια περίοδο με επαναλαμβανόμενα περιστατικά έμφυλης βίας, είτε σε ένα γεγονός που ήταν απόρροια της έμφυλης βίας. Οι βίαιες συμπεριφορές εμπειρείχαν ψυχολογική και σωματική κακοποίηση, σεξουαλική κακοποίηση και σεξιστικές συμπεριφορές.

- Πώς βίωσε η ίδια η γυναίκα την κακοποίηση και το τραύμα;

Ένα κρίσιμο ερώτημα της συγκεκριμένης έρευνας ήταν πώς βίωσαν οι ίδιες οι γυναίκες την κακοποίηση ή το τραύμα που αυτή επέφερε. Θετικά συναισθήματα όπως αγάπη, περηφάνεια, δέος, αναφέρθηκε από τις μετέχουσες ότι υπήρχαν στην αρχή της σχέσης, όταν δεν είχαν αντιληφθεί τη βία ή δεν είχε ακόμη εμφανιστεί. Στη συνέχεια όλα άλλαξαν. Σε όλες τις περιπτώσεις το βίωμα αυτό συνοδεύτηκε από μια αίσθηση προδοσίας. Στην αρχή της διαπροσωπικής σχέσης αφέθηκαν σε αυτή και εμπιστεύθηκαν τον σύντροφό τους, αλλά και στη συνέχεια, πάρα τα σημάδια δεν έφυγα εγκαίρως. Νοιώσανε λοιπόν προδομένες από τον σύντροφό τους, αλλά και προδομένες από τον ίδιο τους το εαυτό, από αυτό που πίστευαν ότι ήταν, από τις αντίληψής τους και το ένστικτό τους. Ταυτόχρονα νοιώσανε ντροπή, για το πώς επέτρεψαν να διαρκέσει τόσο η διαπροσωπική συνδιαλλαγή με το άτομο που του ασκούσε έμφυλη βία. Κατά τη Sanderson (2010), η ντροπή δεν έγκειται μόνο στη φύση της κακοποίησης, αλλά και στο αίσθημα της ανημποριάς, στην ανάγκη δηλαδή του ατόμου καλύψει την ανάγκη εξάρτησης το πόσο ευάλωτο αισθάνεται. Η ντροπή έχει τις ρίζες της στην αποτυχία της σύνδεσης κάποιον, και της κατανόησης από κάποιον, που θεωρείται σημαντικός από το άτομο. Αυτό εξάλλου διέπει και την κακοποίηση. Μια άρνηση του θύτη να απαντηθούν οι συναισθηματικές ανάγκες του ατόμου (Sanderson,

2010). Αξιοσημείωτο ήταν ότι δυσκολεύονταν να διακόψουν τη βίαιη σχέση, ακόμα και αν αυτή λάμβανε χώρα στον εργασιακό χώρο. Αυτό ήταν ακόμη πιο δύσκολο στη συντροφική σχέση. Πριν την οριστική διακοπή της σχέσης, υπήρξαν αρκετοί χωρισμοί και επανασυνδέσεις, ενδείξεις της ελπίδας ότι το βίαιο άτομο θα αλλάξει συμπεριφορά, ή της χαμηλής αυτοεκτίμησης των γυναικών ή ακόμη και του φόβου υπό το κράτος των απειλών και της βίαιης συμπεριφοράς του θύτη. Η Sanderson (2008), ισχυρίζεται ότι υπάρχουν δυσκολίες στο να εγκαταλείψουν οι γυναίκες τη βίαιη σχέση, τόσο πρακτικές όσο και ψυχολογικές. Βασική αιτία είναι ότι το τραύμα και κυρίως το παρατεταμένο τραύμα τις αποδυναμώνει, τις κάνει να αισθάνονται ανεπαρκείς και ακινητοποιημένες, και υπάρχει ο φόβος της επαναθυματοποίησης ταυτόχρονα με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την πεποίθηση ότι δεν αξίζουν (Sanderson, 2008). Επίσης οι γυναίκες νιώθουν ότι ακόμα και αν φύγουν η κατάσταση δεν θα αλλάξει και η βία θα συνεχιστεί (Zorza, 2002). Άλλοι λόγοι παραμονής είναι το αίσθημα ευθύνης που μπορεί να έχουν οι γυναίκες στο να διατηρηθεί η σχέση, η αγάπη για τον κακοποιητικό σύντροφο, αλλά και το ότι ο σύντροφος δεν είναι πάντα βίαιος (Mc Hugh & Frieze, 2006 ; Paludi, 2002). Πράγματι, ιδιαίτερα αναφέρθηκε ότι νοιώθανε ευάλωτες απέναντι στο σύντροφό τους, και αυτό αποδόθηκε στα συναισθήματα αγάπης που αρχικά είχαν κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής προς το άτομο που ασκούσε έμφυλη βία. Όπως και οι Lundberg – Love and Wilkerson (2006) αναφέρουν, το αίσθημα του αβοήθητου τείνει να είναι η πρώτη απόκριση μετά από ένα βίαιο γεγονός.

Παράλληλα, ήταν μια περίοδος με ιδιαίτερο άγχος και σε αρκετές με κρίσεις πανικού, με μελαγχολία, κακοκεφιά, μοναξιά και φόβο. Επίσης κυρίαρχο ήταν το συναίσθημα της ενοχής, είτε γιατί θεωρούσαν ότι με κάποιο τρόπο μπορεί να ευθύνονται οι ίδιες, είτε γιατί θεωρούν ότι δεν θα έπρεπε να είναι ευάλωτες. Σύμφωνα με τη Sanderson (2010), η αυτοκατηγορία είναι ένας από τους μηχανισμούς άμυνας του ατόμου που κακοποιείται προκειμένου να εξανθρωπίσει τον κακοποιητή. Δίνει στο θύμα μια αίσθηση δύναμης και ελέγχου για να μπορέσει να διαχειριστεί την πληθώρα των αρνητικών συναισθημάτων και το αίσθημα του αβοήθητου. Ταυτόχρονα, δίνει και μια ελπίδα καθώς φέροντας το ίδιο την ευθύνη, ο κακοποιητής, μπορεί να αλλάξει (Sanderson, 2010).

Φόβος για το αν και πότε θα επαναληφθεί η βία ή μέχρι που μπορεί να φτάσει η βία αυτή. Ο φόβος είναι κυρίαρχο συναίσθημα σύμφωνα με τη Sanderson (2008), καθώς η επιβίωση είναι υποκείμενο μόνιμης ή απρόβλεπτης απειλής. Κάποιες γυναίκες την περίοδο εκείνη σκέφτηκαν να κάνουν κακό στον εαυτό τους. Σύμφωνα με τον Golding (1999), το

κόστος στην ψυχική υγεία μετά από τραυματικά βιώματα είναι τεράστιο καθώς υπάρχει αποδιοργάνωση, συμπτώματα PTSD, κατάθλιψη, αυτοτραυματισμοί, εξοικείωση με την κακοποιητική κατάσταση, απόσυρση, αλλά και αυξημένη ευαλωτότητα σε επανακακοποίηση.

Οι γυναίκες πέρασαν από διάφορα συναισθηματικά στάδια και από μια ποικιλία αρνητικών συναισθημάτων. Κάποιες από τις μετέχουσες, έχουν ακόμη «ατακτοποιήτο» το βίωμα αυτό, καθώς δεν μπορούν να προσδιορίζουν το νόημα που είχε για αυτές. Πράγματι και η Sanderson(2008), αναφέρει ότι το τραύμα περιορίζει την ικανότητα της γυναίκας να επεξεργαστεί και να ενσωματώσει τα βιώματα σε μια συναφή αφήγηση κι έτσι κάνει αδύνατο το νόημα να αναδυθεί. Αυτό με τη σειρά του προκαλεί μια αυτό-κατηγορία, ένα μπέρδεμα και μια διάβρωση της αυτοεκτίμησης και της αυτεπάρκειας (Sanderson, 2008). Παρόλα αυτά, παρουσίασαν το βίωμα σαν ένα μικρό θάνατο ή καταστροφή, θεωρούν ότι συμβιβάστηκαν με αυτό που ζούσαν εκείνη την περίοδο, αφού δεν εκτιμούσαν τον εαυτό τους, πίστευαν ότι δεν αξίζουν, και θεωρούσαν ότι η κατάσταση θα βελτιωθεί. Ένωσαν μπερδεμένες, αναγκάστηκαν να γίνουν κάτι άλλο από αυτό που πραγματικά ήταν, και μερικές έφτασαν στο σημείο να μην αναγνωρίζουν πιά τον εαυτό τους. Τέλος αναφέρανε ότι χάθηκε χρόνος από τη ζωή τους και σε κάποιες χάθηκε η παιδική ηλικία καθώς και η αθωότητα και η ανεμελιά που τη συνοδεύει.

- Πώς αξιοποίησε τα κοινωνικά της δίκτυα προκειμένου να ζητήσει βοήθεια εκείνη την περίοδο;

Στοιχεία αντλήθηκαν σχετικά με το κοινωνικό δίκτυο των γυναικών και το κατά πόσο αυτές το αξιοποίησαν ενώ βίωσαν κακοποίηση ή περιστατικά έμφυλης βίας.

Φαίνεται ότι στις περισσότερες περιπτώσεις, οι γυναίκες αξιοποίησαν το κοινωνικό τους δίκτυο και συγκεκριμένα τους φίλους τους. Εκείνη την περίοδο μιλούσαν σε φίλους και μπορούσαν να εξωτερικεύουν το βίωμα και να μιλήσουν για τις καταστάσεις που αντιμετώπιζαν πράγμα που ήταν πολύ βοηθητικό για αυτές. Παράλληλα, βοηθήθηκαν από φίλους να αναπτύξουν νέα ενδιαφέροντα και να αποκτήσουν νέες ασχολίες, να εμπιστευθούν ξανά, να απενοχοποιηθούν, να εκτιμήσουν περισσότερο τον εαυτό τους και να αφυπνιστούν ώστε να απομακρυνθούν από τη βίαιη σχέση.

Λίγες γυναίκες απευθύνθηκαν στην οικογένεια για βοήθεια, και όταν το έκανα, αυτή προήρθε κυρίως από τη μητέρα. Ήταν αυτή που ήταν πιο κοντά, καταλάβαινε καλύτερα και έδειχνε περισσότερο ενδιαφέρον, προσφέροντας ανακούφιση και αισιοδοξία.

Κάποιες από τις μετέχουσες δεν αξιοποίησαν το κοινωνικό δίκτυο, είτε γιατί είχαν απομακρυνθεί από αυτό δεδομένης της κατάστασης, είτε επειδή δεν ένιωθαν άνετα να εκφραστούν νιώθοντας ντροπή, παρόλο που θα ήθελαν κάποιον να μιλήσουν. Σύμφωνα με τη Sanderson (2008), η κοινωνική απομόνωση εξαιτίας του βιώματος αυτού, μειώνει την πρόσβαση στην κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη. Ιδιαίτερα σε καταστάσεις ενδοσυντροφικής βίας το αντίκτυπο της προδοσίας έχει ως αποτέλεσμα να αδυνατεί το άτομο να εμπιστευθεί άλλους, έτσι μοιάζει πιο ασφαλές να μείνει στη γνώριμη εμπειρία, ακόμα κι αν αυτή είναι κακοποιητική, αντί να διακινδυνεύσει σε κάτι άγνωστο. Ακόμα, η έλλειψη εμπιστοσύνης συμβάλλει στο φόβο της επαναθυματοποίησης από οικογένεια, φίλους και επαγγελματίες. Παρόλα αυτά η επαναθυματοποίηση μπορεί να προέρχεται και από κρατικούς μηχανισμούς (Sanderson, 2008).

- Τι τη διευκόλυνε και τι την εμπόδισε στο να ζητήσει βοήθεια;

Οι περισσότερες γυναίκες δεν απευθύνθηκαν σε ειδικούς ψυχικής υγείας προκειμένου να ζητήσουν βοήθεια. Θεώρησαν ότι ο/η ειδικός δεν θα τους πει κάτι παραπάνω από αυτό που ήδη ήξεραν τότε, δηλαδή ότι έπρεπε να απομακρυνθούν από τη βίαιη σχέση. Παράλληλα ένιωθαν ντροπή και ενοχή για την κατάστασή τους, αλλά και ορισμένες δεν διέθεταν τα χρήματα θεωρούσαν ότι θα χρειάζονταν για να μουν σε μια τέτοια διαδικασία. Η Sanderson (2008), αναφέρει ότι οι γυναίκες βιώνουν συναισθήματα φόβου για τυχόν αρνητικές αντιδράσεις ή έλλειψη ενσυναίσθησης από υπηρεσίες και επαγγελματίες. Υπήρχαν και περιπτώσεις που ενώ ζήτησαν βοήθεια μέσω νομικής οδού επανατραυματίστηκαν. Αυτές που ζήτησαν βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας, είχαν συμμάχους τους φίλους και την οικογένεια.

- Πόσο επηρεάστηκε η λειτουργικότητά της εκείνη την περίοδο;

Κατά τη διάρκεια της έμφυλης βίας η λειτουργικότητα των γυναικών επηρεάστηκε δραματικά. Αυτό μπορεί να οφειλόταν τόσο στη βίαιη σχέση και στους περιορισμούς που υφίσταντο όσο στα συναισθήματα που βίωναν εκείνη την περίοδο.

Όσες βρίσκονταν σε σχολική ηλικία, διέκοψαν το σχολείο ή μειώθηκε η απόδοση και όσες βρίσκονταν σε σπουδές μειώθηκε κι εκεί η απόδοση με αποτέλεσμα να καθυστερήσουν να τελειώσουν τις σπουδές και όσες εργαζόταν συχνά δεν πήγαιναν στη δουλειά τους. Γενικότερα δεν μπορούσαν να ανταποκριθούν στην καθημερινή τους ρουτίνα. Δεν ήταν συνεπείς, δεν μπορούσαν να φέρουν εις πέρας απλά πράγματα όπως η καθαριότητα του σπιτιού, και κυριαρχούσε η απραξία. Έγιναν κάτι άλλο από αυτό που ήταν ή αυτό που πίστευαν μέχρι τότε ότι είναι. Όπως ισχυρίζεται η Sanderson (2008), το επαναλαμβανόμενο τραύμα μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στην αντίληψη του εαυτού, των άλλων και του κόσμου.

Σε σχέση με το κοινωνικό δίκτυο, υπήρξε απώλεια ατόμων του κοινωνικού δικτύου, όπως συγγενών και φίλων. Αυτό συνέβη είτε γιατί κάποιοι φίλοι κυρίως, δεν θέλησαν να είναι μέρος του προβλήματος, είτε γιατί οι ίδιες οι γυναίκες απομακρύνθηκαν και απομονώθηκαν από το κοινωνικό δίκτυο λόγω περιορισμών ή λόγω ντροπής. Κάποιες μάλιστα δεν ήθελαν να συνυπάρξουν κοινωνικά με ανθρώπους εκείνη την περίοδο. Σύμφωνα με τη Sanderson (2008), η προδοσία της εμπιστοσύνης που έχουν βιώσει οι γυναίκες αυτές τις εμποδίζει να εμπιστευθούν άλλους. Κατά συνέπεια, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αποξένωση ή κοινωνική απομόνωση (Sanderson, 2008). Η αποφυγή και ο φόβος της οικειότητας είναι ένας ακόμα από τους μηχανισμούς επιβίωσης καθώς το άτομο προσπαθεί να καλύψει την ευαλωτότητα (Sanderson, 2010).

- Πώς το βίωμα της και τα συναισθήματα της επηρέασαν τη σωματική της κατάσταση;

Το βίωμα της έμφυλης βίας και τα συμπτώματα εκείνης της περιόδου επηρέασαν και τη σωματική τους κατάσταση, καθώς ένιωθαν αποπνικτικά, βάρος στο στήθος, κρύα άκρα και μούδιασμα στα άκρα, ταχυκαρδίες, κούραση, είχαν προβλήματα με το στομάχι και την

πέψη, συχνούς πονοκεφάλους, έλλειψη της διάθεσης και βοές στα αυτιά, μυοσκελετικούς πόνους και πόνους στα γόνατα, προβλήματα ή αστάθεια εμμηνόρροιας, ζαλάδες ή λιποθυμίες, γενικό μούδιασμα, δυσκοιλιότητα ή διάρροια. Τέλος, αναφέρθηκαν κρίσεις άγχους και κρίσεις πανικού. Σύμφωνα με την BMA (2007), οι μακροχρόνιες φυσικές συνέπειες της βίας και του τραύματος που αυτή συνεπάγεται είναι η αρθρίτιδα, ο χρόνιος πόνος, ελλείματα στην ακοή και στην όραση, συχνοί πονοκέφαλοι, επιληπτικές κρίσεις, έλκος στομάχου, σπαστική κολίτιδα, άγχος, διάρροια, δυσκοιλιότητα, δυσπεψία, υπέρταση και κυνάγχη. Παράλληλα, το παρατεταμένο τραύμα είναι ικανό να οδηγήσει σε σωματόμορφες διαταραχές (Allen, 2001), πράγμα που σημαίνει ότι τα άτομα μπορεί να παραπονιούνται για σωματικά συμπτώματα, όμως απουσιάζει οργανική αιτιολογία (Calof, 1995).

- Η αντίληψη του στίγματος.

Οι γυναίκες θύματα έμφυλης βίας φαίνεται ότι νοιώθουν στιγματισμένες. Θεωρούν ότι η κοινωνική αντίληψη που επικρατεί, ότι δηλαδή βία είναι μόνο η σωματική βία και βιασμός μέσα στη συντροφική / συζυγική σχέση, δεν υπάρχει, αναστέλλει την ανάγκη τους να μιλήσουν και να σπάσουν τη σιωπή. Η έλλειψη κατανόησης και η έμμεση κατηγορία προς το θύμα με ερωτήσεις του τύπου «Γιατί δεν φεύγεις;» ή «Γιατί το ανέχεσαι;» επιτείνει αυτήν την αντίληψη. Επιπλέον, φαίνεται ότι οι προσλαμβάνουσες και η ανατροφή που είχαν οι περισσότερες γυναίκες έχουν ένα σημαντικό ρόλο να παίξουν. Μεγάλωσαν σε πατριαρχικό οικογενειακό περιβάλλον και με έντονα έμφυλα στερεότυπα, πράγμα που σημαίνει ότι είχαν ένα μακρύτερο δρόμο να περπατήσουν, πριν την αναγνώριση και την αποδοχή του γεγονότος ότι είναι θύματα έμφυλης βίας.

Το τραυματικό βίωμα όλων των γυναικών έχει μέσα του μια αίσθηση κατάρρευσης ενός οικοδομήματος που είχαν χτίσει. Ίσως για αυτό είναι τόσο έντονη η αίσθηση της προδοσίας και της ενοχής. Τα αρνητικά συναισθήματα για πολλές από τις γυναίκες είναι ακόμα εμφανή στην καθημερινή τους ζωή. Κάποιες όμως γυναίκες πήραν δύναμη από το τραυματικό γεγονός και το νοηματοδότησαν με τέτοιο τρόπο ώστε να τις βοηθήσει να προχωρήσουν μπροστά.

Κάποιες γυναίκες ακόμα δεν έχουν καταφέρει να δημιουργήσουν σχέσεις εμπιστοσύνης μετά το τραυματικό γεγονός. Πολλές μάλιστα είχαν μια ιδιαίτερη ανάγκη για οριοθέτηση

των σχέσεων, είτε όλων, είτε ορισμένων, για λόγους συναισθηματικής προστασίας. Ο φόβος του να μην τους ξανασυμβεί στο μέλλον είναι έντονος σε αρκετές από τις γυναίκες και πολλές ζουν με αυτό το φόβο και δεν αφήνονται σε οποιουδήποτε τύπου σχέση. Όμως, καθώς σκέφτονται το μέλλον, το βλέπουν με αισιοδοξία και όνειρα και είναι πρόθυμες να κάνουν αλλαγές προς το καλύτερο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Ιωσηφίδης, Θ.(2001) «Η Μέθοδος των Focus Groups στην Κοινωνική Έρευνα: η Περίπτωση του Ερευνητικού Προγράμματος MEDACTION». Εισήγηση στο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο: *Κοινωνικές Εξελίξεις στη Σύγχρονη Ελλάδα και Ευρώπη*, Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (ΕΚΚΕ), Σύλλογος Ελλήνων Κοινωνιολόγων (ΣΕΚ). Αθήνα, Πάντειο Πανεπιστήμιο. 24-26 Μαΐου.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Allen, J.G. (2001). *Traumatic Relationships and Serious Mental Disorders*. Chichester, UK: Wiley.
- Amstadter, A. and Vernon, L. (2008). Emotional Reactions During and After Trauma: A Comparison of Trauma Types. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 16(4), pp.391-408.
- Anderson, K. M., Renner, L. M., & Danis, F. S. (2012). Recovery: Resilience and growth in the aftermath of domestic violence. *Violence Against Women*, 18(11), 1279–1299.
- Barak, A. (1997). Cross-cultural perspectives on sexual harassment. In W. O. Donohue (Ed.), *Sexual harassment theory, research, and treatment* (pp. 263–300). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- British Medical Association (BMA) (2007). *Domestic Abuse*. London: BMA.
- Boon, S., Steele, K. and van der Hart, O. (2011). *Coping with Trauma Related Dissociation: A Skills Training for Patients and Therapists*. New York: W.W. Norton.
- Boonzaier, F. and de La Rey, C. (2003). “He's a Man, and I'm a Woman”. *Violence Against Women*, 9(8), pp.1003-1029.
- Borgatti, S. P. (1999). Elicitation techniques for cultural domain analysis. In J. J. Schensul, M. D. LeCompte, B. K. Nastasi & S. P. Borgatti (Eds.), *Enhanced ethnographic methods* (pp. 115-151). Walnut Creek, CA: Altamira.
- Bourdieu, P. (1998). *Practical reason : On the theory of Action*. Stanford University Press.

- Brett-MacLean, P. (2009). Body mapping: embodying the self living with HIV/AIDS. *Canadian Medical Association Journal*, 180(7): 740-741.
- Budden, A. (2009). The role of shame in posttraumatic stress disorder: A proposal for a socio-emotional model for DSM-V. *Social Science & Medicine*, 69(7), pp.1032-1039.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*, Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum.
- Calof, D.L. (1995). 'Dissociation: Nature's tincture of numbing and forgetting.' *Treating Abuse Today* 5, 3, 5–8.
- Canter, D., Brown, J., & Groat, L. (1985). A multiple sorting procedure for studying conceptual systems. In M. Brenner, J. Brown & D. Canter (Eds.), *The research interview: Uses and approaches* (pp. 79-114). London: Academic Press.
- Chu, J. (2011). *Rebuilding shattered lives*. (2nd ed.)Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons.
- Cobb, A. R., Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Cann, A. (2006). Correlates of post-traumatic growth in survivors of intimate partner violence. *Journal of Traumatic Stress*, 19(6), 895–903.
- Cohen, R. E. and Ahearn, F. L. (1980). *Handbook for the Mental Health Care of Disaster Victims*, Baltimore MD, John Hopkins University Press.
- Cregan, K. (2006). *The Sociology of the Body: Mapping the Abstraction of the Body*. London:Sage.
- Danieli, Y. (1988). Treating survivors and children of survivors of the Nazi Holocaust. In F. M. Ochberg (Ed.), *Post-traumatic therapy and victims of violence* (pp. 278–294). New York: Brunner/Mazel.
- Davidson, J. R. T., Hughes, D., Blazer, D. G. and George, L. K. (1991). 'Post-traumatic stress disorder in the community: an epidemiological study', *Psychological Medicine*. 21, pp.713-21.
- Davis, H. (1999). The Psychiatrization of Post-Traumatic Distress: Issues for Social Workers. *British Journal of Social Work*, 29(5), pp.755-777.
- Davis, F. and Lockhart, L. (2010). 'Introduction', in L. Lockhart and F. Davis (eds), *Domestic Violence: Intersectionality and Cultural Competent Practice*, New York, Columbia University Press, pp. xxii–xxx.

- DeSouza, E. R., & Solberg, J. (2003). Incidence and dimensions of sexual harassment across cultures. In M. Paludi & C. A. Paludi Jr. (Eds.), *Academic and workplace sexual harassment: A handbook of cultural, social science, management, and legal perspectives* (pp. 3–30). Westport, CT: Praeger.
- Ellis, C. & Bochner, A. P. (2000). Autoethnography, Personal Narrative, Reflexivity. Researcher as Subject. In Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (Eds), *Handbook of Qualitative Research*, 2nd edn, Thousand Oaks, CA, Sage.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. 2nd ed. New York: Norton.
- European Institute of Gender Equality, 2017. *Glossary of Definitions of rape, femicide and intimate partner violence*. [online] Lithuania : EIGE (Published 2017) Available at: eige.europa.eu/publications/glossary-definitions-rape-femicide-and-intimate-partner-violence [Accessed 01 February 2020]
- Evans, B. C. (2010). *Body map assessments of stress in Mexican American caregivers*. Paper presented at the Western Institute of Nursing, Portland, Oregon.
- Fernandez, M. (2006). Cultural Beliefs and Domestic Violence. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1087(1), pp.250-260.
- Figley, C. (1990). *Treating Stress In Families*. New York: Brunner/Mazel.
- Flannery, R. (1990). Social support and psychological trauma: A methodological review. *Journal of Traumatic Stress*, 3(4), pp.593-611.
- Fraley, R.C., Fazzari, D.A., Bonanno, G.A., and Dekel, S. (2006). “Attachment and psychological adaptation in high exposure survivors of the September 11th attack on the World Trade Center.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 32, 538–551.
- Frank, G. (1984). Life history model of adaptation to disability: The case of a “congenital amputee”. *Social Science and Medicine*, 19(6): 639-645.
- Fraser, K. D., Estabrooks, C., Allen, M., & Strang, V. (2009). Factors that influence case managers’ resource allocation decisions in pediatric home care: An ethnographic study. *International Journal of Nursing Studies*, 46:337-349.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women’s lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206.

- Gender Equality Commission of the Council of Europe, (2016). *Gender Equality Glossary*. Europe: GEC (Published 2016) Available at: edoc.coe.int/en/gender-equality/6947-gender-equality-glossary.html [Accessed 01 February 2020]
- Gibbs, M. (1989). "Factors in the Victim That Mediate Between Disaster and Psychopathology: A Review" *Journal of Traumatic Stress* 2: 489-514.
- Gilligan, C. (1997). Getting Civilized. In Oakley, A. & Mitchell, J. (Eds), *Who's Afraid of Feminism? Seeing Through the Backlash*, London, Hamish Hamilton.
- Gilman, R., Schumm, J.A., and Chard, K.M. (2012). "Hope as a change mechanism in the treatment of posttraumatic stress disorder." *Psychological Trauma* 4, 3, 270–277.
- Glick, P., & Fiske, S.T. (1997). Hostile and benevolent sexism: Measuring ambivalent sexist attitudes toward women. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 119–135.
- Glick, P., & Fiske, S. T. (2001). An ambivalent alliance: Hostile and benevolent sexism as complementary justifications for gender inequality. *The American Psychologist*, 56, 109–118.
- Godsi, E. (1995). 'Life as trauma', *Changes*, 13(4), pp. 261-9.
- Golding, J.M. (1999). 'Intimate partner violence as a risk factor for mental disorders: A meta-analysis.' *Journal of Family Violence* 14, 2, 19–132.
- Gordon, E. J. (2001). Patients' decisions for treatment of end-stage renal disease and their implications for access to transplantation *Social Science & Medicine*, 53:971-987.
- Gramling, L. F., & Carr, R. L. (2004). Lifelines: A Life History Methodology. *Nursing Research*, 53(3):207-210.
- Green, B. L., Wilson, J. P. and Lindy, J. D. (1985). "Conceptualizing Post-Traumatic Stress Disorder: A Psychosocial Framework" in Figley, C., *Trauma and its Wake*, Taylor & Francis Ltd, New York, pp 53 – 67.
- Harvey, M. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal of Traumatic Stress*, 9(1), pp.3-23.
- Herman, J. (2015). *Trauma and recovery*. 3rd ed. New York: Basic Books.
- Hogan, S. (2012). *Revisiting feminist approaches to art therapy*. London/New York: Berghahn Books.

- Humphreys, C., Thiara, R. (2003). Mental Health and Domestic Violence: 'I Call it Symptoms of Abuse'. *British Journal of Social Work*, 33(2), pp.209-226.
- Kardiner, A. and Spiegel, H. (1947). *War stress and neurotic illness*. New York: Hoeber.
- Kelly, L. (1988). "How women define their experiences of violence", in Yllo, K. and Bograd, M. (eds), *Feminist Perspectives on Wife Abuse*, London, Sage.
- Kilpatrick, D., Veronen, L. and Resick, P. (1979). The aftermath of rape: Recent empirical findings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 49(4), pp.658-669.
- Kulwicki, A. (2002). The Practice of Honor Crimes: A Glimpse of Domestic Violence in the Arab World. *Issues in Mental Health Nursing*, 23(1), pp.77-87.
- Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2008). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. New York: McGraw Hill.
- MacGregor, H. (2009). Mapping the body: tracing the personal and the political dimensions of HIV/AIDS in Khayelitsha, South Africa, *Anthropology and Medicine*, 16(1):85-95.
- MacKinnon, C. A. (2005). Defining rape internationally. *Columbia Journal of Cross National Law*, 44, 940.
- Miller, D. (1994). *Women who hurt themselves: A book of hope and understanding*. New York: Harper Collins.
- Mollica, R. F. (1988). The trauma story: The psychiatric care of refugee survivors of violence and torture. In F. M. Ochberg (Ed.), *Post-traumatic therapy and victims of violence* (pp. 295–314). New York: Brunner/Mazel.
- Moulding, N., (2017). 'Damned if you do, damned if you don't: Conflicted femininities in women's narratives of childhood emotional abuse', *Affilia*, 32(3), pp. 308–26.
- Nadal, K. L. (2010). "Gender Microaggressions: Implications for Mental Health", in Paludi, M. (eds). *Feminism and women's rights worldwide*. Santa Barbara, Calif.: Praeger.
- Nadal, K. L. (2008). Preventing racial, ethnic, gender, sexual minority, disability, and religious microaggressions: Recommendations for promoting positive mental health. *Prevention in Counseling Psychology: Theory, Research, Practice and Training*, 2, 22–27.

- Oke, M. (2008). Remaking Self After Domestic Violence: Mongolian and Australian Women's Narratives of Recovery. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy (ANZJFT)*, 29(3), pp.148-155.
- Olesen, V. L., (2000). Feminisms and Qualitative Research into the Millennium. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds), *Handbook of Qualitative Research*, 2nd edn, Seven Oaks, CA, Sage.
- Pilcher, J. and Whelehan, I. (2004). *Fifty key concepts in gender studies*. London: SAGE.
- Pollack, S., (2005). 'Taming the shrew: Regulating prisoners through women-centred mental health programming', *Critical Criminology*, 13(1), pp. 71–87.
- Porges, S. W. (2004). "Neuroception: A subconscious system for detecting threats and safety." *Zero to Three*, 5, 19–24.
- Porges, S. (2011). *The Polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. 1st ed. USA: W.W. Norton & Company, Inc.
- Profitt, N. (2000). Survivors of Woman Abuse. *Journal of Progressive Human Services*, 11(2), pp.77-102.
- Raphael, B., (1986). *When Disaster Strikes*, London, Unwin Hyman.
- Reinharz, S., (1992). Feminist Cross-cultural Research. In Reinharz, S. (Ed.), *Feminist Methods in Social Research*, NY, Oxford University.
- Rose, D. (1986). "Worse than death": psychodynamics of rape victims and the need for psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 143(7), pp.817-824.
- Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers: The Psychology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: Norton.
- Sagot, M. (2005). The Critical Path of Women Affected by Family Violence in Latin America. *Violence Against Women*, 11(10), pp.1292-1318.
- Saint Arnault, D., Shimabukuro, S., (2011). The Clinical Ethnographic Interview: A user-friendly guide to the cultural formulation of distress and help seeking, *Transcultural psychiatry*, 49(2): 302-222.
- Sánchez, M. and Lopez-Zafra, E. (2019). The voices that should be heard: A qualitative and content analysis to explore resilience and psychological health in

- victims of intimate partner violence against women (IPVAW). *Women's Studies International Forum*, 72, pp.80-86.
- Sanderson, C. (2008). *Counselling survivors of domestic abuse*. London: Jessica Kingsley.
 - Sanderson, C. (2009). *Introduction to counselling survivors of interpersonal trauma*. London: Jessica Kingsley Publishers.
 - Sanderson, C. (2013). *Counselling Skills for Working with Trauma*. London: Jessica Kingsley Publishers.
 - Sebold, A. (1990). "Speaking of the unspeakable" *Psychiatric Times* : 34.
 - Shimomura, H. (2011). The Career Pictures of Workers in Their 50s: Considering Adult Career Development Using the Life-Line Method. *Japan Labor Review*, 8(2): 89-104.
 - Sigal, J., & Annan, V. (2008). Violence against women: International workplace sexual harassment and domestic violence. In F. L. Denmark & M. A. Paludi (Eds.), *Psychology of women: A handbook of issues and theories* (pp. 590-622). Westport, CT: Praeger.
 - Smith, M. E. (2003). Recovery from intimate partner violence: A difficult journey. *Issues in Mental Health Nursing*, 24, 543–573.
 - Song, L., & Shih, C. (2010). Recovery from partner abuse: The application of the strengths perspective. *International Journal of Social Welfare*, 19, 23–32.
 - Steele, K. and Van der Hart, O., (2009). 'Treating dissociation.' In J.D. Ford and C. Courtois (eds) *Treating Complex Traumatic Stress Disorders (Adults): An Evidence-based Guide*. New York: Guilford
 - Stone, A. (1992). The role of shame in post-traumatic stress disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62(1), pp.131-136.
 - Stringer, R., (2014). *Feminism, Agency and Victim Politics in Neoliberal Times*, New York, NY, Routledge.
 - Sue, D. W., & Capodilupo, C. M., (2008). Racial, gender, and sexual orientation microaggressions: Implications for counseling and psychotherapy. In D. W. Sue & D. Sue (Eds.), *Counseling the culturally diverse* (5th ed.). New York: John Wiley & Sons.
 - Swim, J. K., Mallett, R., & Stangor, C., (2004). Understanding subtle sexism: Detection and use of sexist language. *Sex Roles*, 51, 117–128.

- Taguchi, R., Yamazaki, Y., Takayama, T., & Saito, M., (2008). Life-lines of relapsed breast cancer patients: A study of post-recurrence distress and coping strategies. *Japanese Journal of Health and Human Ecology* 74 (5): 217-235.
- Tarrier, N., Sommerfield, C. and Pilgrim, H., (1999). Relatives' expressed emotion (EE) and PTSD treatment outcome. *Psychological Medicine*, 29(4), pp.801-811.
- Taylor, J. Y., (2004). Moving from surviving to striving: African American women recovering from intimate male partner abuse. *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal*, 18(1), 35–50.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–472.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2003). Routes to post-traumatic growth through cognitive processing. In D. Paton, J. M. Violanti, & L. M. Smith (Eds.), *Promoting capabilities to manage post-traumatic stress: Perspectives on resilience* (pp. 12–26). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Terr, L.C. (1991). 'Childhood traumas: An outline and overview.' *American Journal of Psychiatry* 148, 1, 10–20.
- Tseris, E. (2018). Social Work and Women's Mental Health: Does Trauma Theory Provide a Useful Framework?. *The British Journal of Social Work*, 49(3), pp.686-703.
- United Nations. (1993). Declaration on the elimination of violence against women. General Assembly Resolution 48/104, December 20, 1993.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score*. New York: Penguin.
- Van Wormer, K., (2009). 'Restorative justice as social justice for victims of gendered violence: A standpoint feminist perspective', *Social Work*, 54(2), pp. 107–16.
- Walby, S. (1990) *Theorising Patriarchy*, Oxford: Blackwell.
- Walker, L., (1999). Psychology and domestic violence around the world. *American Psychologist*, 54(1), pp.21-29.

- Wilkin, L. and Hillock, S. (2014) 'Enhancing MSW students' efficacy in working with trauma, violence, and oppression: An integrated feminist-trauma framework for social work education', *Feminist Teacher*, 24(3), pp. 184–206.

- Windle, G., Bennett, K., & Neyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>.

- Yoshihama, M. (2002). Breaking the Web of Abuse and Silence: Voices of Battered Women in Japan. *Social Work*, 47(4), pp.389-400.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΙΑΖΟΜΕΝΩΝ

Σ1

ΗΛΙΚΙΑ: 37

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: Απόφοιτη σχολής ΙΕΚ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Ελεύθερη επαγγελματίας

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Άγαμη

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ: Ηράκλειο

Σ2

ΗΛΙΚΙΑ: 26

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: Φοιτήτρια ανώτατης εκπαίδευσης

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Φοιτήτρια

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Άγαμη

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ: Ηράκλειο

Σ3

ΗΛΙΚΙΑ: 26

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: Απόφοιτη ανώτατης εκπαίδευσης

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Περιστασιακή απασχόληση

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Άγαμη – σε σχέση συμβίωσης

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ: Ηράκλειο

Σ4

ΗΛΙΚΙΑ: 25

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: φοιτήτρια ανώτατης εκπαίδευσης

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Περιστασιακή απασχόληση

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Άγαμη

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ: Ηράκλειο – Αθήνα

Σ5

ΗΛΙΚΙΑ: 21

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: Απόφοιτη γυμνασίου

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Ιδιωτική υπάλληλος πλήρους απασχόλησης

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Άγαμη – Σε σχέση συμβίωσης

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ: Ηράκλειο

Σ6

ΗΛΙΚΙΑ: 24

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: Φοιτήτρια ανώτατης εκπαίδευσης

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Φοιτήτρια

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Άγαμη

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ: Βόλος

Σ7

ΗΛΙΚΙΑ: 38

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: μετα – διδακτορικού επιπέδου

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Ιδ. Υπάλληλος πλήρους απασχόλησης

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Άγαμη – Σε σχέση συμβίωσης

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ: Ηράκλειο

Σ8

ΗΛΙΚΙΑ: 38

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: μετα – διδακτορικού επιπέδου

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Ιδ. Υπάλληλος πλήρους απασχόλησης

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Άγαμη

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ: Ηράκλειο