

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**«Διαμεθοδικές Παρεμβάσεις σε Καταστάσεις Κρίσεις»**

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: Διαμεθοδικές Προσεγγίσεις σε Μετακινούμενους Πληθυσμούς**

**Μετανάστριες θύματα έμφυλης βίας στην Ελλάδα: Αντίληψη της ανάγκης και συμπεριφορές αναζήτησης βοήθειας**

**Κούρκουλα Φωτεινή**

**Αθήνα, 20/06/2021**

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**«Διαμεθοδικές Παρεμβάσεις σε Καταστάσεις Κρίσεις»**

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: «Διαμεθοδικές Προσεγγίσεις σε Μετακινούμενους Πληθυσμούς»**

**«Μετανάστριες θύματα έμφυλης βίας στην Ελλάδα: Αντίληψη της ανάγκης και συμπεριφορές αναζήτησης βοήθειας»**

**Μεταπτυχιακή φοιτήτρια: Κούρκουλα Φωτεινή**

**Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Κούτρα Κλειώ**

**Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής: Ράτσικα Νικολέτα & Οικονόμου Κατερίνα**

Copyright © Φωτεινή Κούρκουλα, 2021. 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 «Διαμεθοδικές Προσεγγίσεις σε Μετακινούμενους Πληθυσμούς»

Για την εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου Κούτρα Κλειώ για την υπομονή της, καθώς και τις συμφοιτήτριές μου Ελευθερία και Ιωάννα για την πολύτιμη στήριξή τους. Θέλω να ευχαριστήσω επίσης, όσες γυναίκες επέλεξαν να μοιραστούν μαζί μου την εμπειρία τους και κατέστησαν εφικτή την υλοποίηση της έρευνας. Η παρούσα εργασία είναι για όλες εκείνες που βρήκαν ή προσπαθούν να βρουν τη δύναμη να σπάσουν τη σιωπή. Τέλος, αφιερώνεται εξαιρετικά στη μητέρα μου.

## **ABSTRACT**

Examining gender-based violence trauma in migrant women and their post-growth journey seemed only appropriate within the context of a deeply conservative and patriarchal society like Greece. Being the silent contributors of our everyday lives and economy, the study examines the cultural and social factors that facilitate or discourage women from acknowledging that they are in need and therefore help-seeking. The existence and utilization of available supportive networks were also researched, while investigating if gender, class and race identities contribute to women's vulnerability. The research is an integral piece of a wider non-funded multicultural project with the leader coordinator being Dr Denise Saint Arnault from Michigan University. It is a qualitative study, the data of which were gathered through 5 narrative interviews and analyzed with the method of thematic analysis. The subject is approached through an intersectional feminism lens to help those women's voices that are not usually heard in the dominant narrative while trying at the same time to examine if the multiple identities that they carry imply multiple ways of being excluded. Significant findings of the study are the way gender norms and power relations within intimate relationships discourage women from leaving violent partners in time. It's also highlighted that being a migrant woman within an abusive relationship can burden the person with feelings of loneliness and social exclusion. At the same time, financial insecurity and job opportunities of low status with the absence of social support networks, contribute to their vulnerability and victimization. It's also highlighted that migrant women adopt non-typical and individual coping strategies to survive and seek help through informal support networks, thus creating a grid from below that relies on the mutual experience of moving in a foreign country seeking work opportunities.

**Keywords:** trauma, gender-based violence, migrant women

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σε μια βαθιά συντηρητική και πατριαρχική κοινωνία όπως αυτή της Ελλάδας, κρίθηκε σκόπιμη η διερεύνηση του βιώματος της έμφυλης βίας στις μετανάστριες, όπου αποτελούν αφανείς συντελεστές της καθημερινής μας ζωής και οικονομίας, καθώς και η διαδρομή που ακολουθείται κατά την ανάρρωσή τους. Εστιάζει ειδικότερα στο πώς πολιτισμικοί και κοινωνικοί παράγοντες διευκολύνουν ή αποτρέπουν την αντίληψη της ανάγκης και την αναζήτηση βοήθειας. Διερευνά επίσης την ύπαρξη και την αξιοποίηση των διαθέσιμων κοινωνικών δικτύων, καθώς και το κατά πόσο οι παράγοντες του φύλου, της εθνοτικής καταγωγής και του οικονομικού status, επιβαρύνουν τη θέση των γυναικών αυτών. Η μελέτη αυτή είναι αναπόσπαστο κομμάτι ενός ευρύτερου, μη χρηματοδοτούμενου πολυπολιτισμικού έργου με επιστημονικά υπεύθυνη τη Dr. Denise Saint Arnault από το Πανεπιστήμιο του Michigan. Πρόκειται για μια ποιοτική έρευνα, τα δεδομένα της οποίας συλλέχθηκαν μέσω αφηγηματικών συνεντεύξεων και αναλύθηκαν με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης. Η προσέγγιση του θέματος αξιοποιεί την οπτική του διαθεματικού φεμινισμού, ώστε να δώσει το βήμα στις γυναίκες εκείνες που δύσκολα φαίνονται στον κυρίαρχο λόγο, αλλά και προσπαθώντας ταυτόχρονα να διερευνήσει το κατά πόσο οι πολλαπλές ταυτότητες μπορεί να συνεπάγονται και πολλαπλούς αποκλεισμούς. Σημαντικά ευρήματα της έρευνας αποτελούν το πώς τα έμφυλα στερεότυπα και η ανισορροπία των δυνάμεων στα πλαίσια της σχέσης απέτρεψαν τις γυναίκες από το να φύγουν έγκαιρα από την κακοποιητική σχέση. Αναδεικνύεται επίσης το πώς το γεγονός ότι είναι μετανάστριες λειτούργησε επιβαρυντικά στο αίσθημα της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης που βίωναν κατά τη διάρκεια της σχέσης. Ταυτόχρονα, η οικονομική επισφάλεια, οι επαγγελματικές προοπτικές με όρους επισφάλειας και αφάνειας από το επίσημο κοινωνικό κράτος, αποτελούν επιβαρυντικούς παράγοντες που παρατείνουν την ευαλωτότητα και θυματοποίησή τους. Τέλος, φαίνεται πως οι μετανάστριες υιοθετούν άτυπες και ατομικές στρατηγικές επιβίωσης και αναζήτησης βοήθειας, κυρίως βασιζόμενες στα άτυπα δίκτυα φροντίδας, δημιουργώντας ένα πλέγμα σχέσεων από τα κάτω βασιζόμενο κυρίως στις κοινά βιωμένες εμπειρίες όπως αυτή της αναζήτησης εργασίας σε έναν ξένο τόπο.

**Λέξεις κλειδιά:** τραύμα, έμφυλη βία, μετανάστευση

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	8
<b>Α' ΜΕΡΟΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ .....</b>	<b>12</b>
1 <sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Βασικά σημεία για την κατανόηση της έμφυλης βίας.....	12
Η έμφυλη βία.....	12
Κοινωνικό φύλο και ανάγκη για διαθεματικότητα.....	13
Το ελληνικό συγκείμενο.....	13
2 <sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Μετανάστευση.....	15
Ελλάδα και μεταναστευτικό φαινόμενο .....	15
Μετανάστευση και φύλο .....	16
Πολλαπλοί αποκλεισμοί.....	18
Προοπτικές και συνθήκες εργασιακής αποκατάστασης.....	19
3 <sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Η φύση του τραύματος.....	23
Τραύμα, ορισμός και κριτική προσέγγιση.....	24
Η κατακερατισμένη μνήμη.....	26
Ανάρρωση από το τραύμα.....	28
Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας .....	30
4 <sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Κοινωνικά δίκτυα και συμπεριφορές αναζήτησης βοήθειας .....	32
Η ύπαρξη και η σημασία των κοινωνικών δικτύων .....	32
Ο ρόλος των κοινοτήτων .....	35
Συμπεριφορές αναζήτησης βοήθειας.....	37
<b>Β' ΜΕΡΟΣ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ .....</b>	<b>38</b>
5 <sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Μεθοδολογικό σκεπτικό έρευνας.....	38
Σκοπός της μελέτης .....	40
Ερευνητικά ερωτήματα .....	41
Εργαλείο συλλογής στοιχείων.....	41
Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων .....	43
Δείγμα και πρόσβαση στο πεδίο.....	43
Ηθικά και δεοντολογικά ζητήματα.....	44
Δυσκολίες και τρόποι άρσης των δυσκολιών.....	45
Το γλωσσικό εμπόδιο .....	45

Αντιδράσεις κατά τη συνέντευξη .....	46
6 <sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Ανάλυση δεδομένων .....	47
<b>Γ' ΜΕΡΟΣ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....</b>	<b>67</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>75</b>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το θέμα που απασχολεί την παρούσα έρευνα είναι η έμφυλη βία, η οποία επηρεάζει τις γυναίκες ανεξαρτήτως κοινωνικοοικονομικής κατάστασης ή εθνικότητας. Ειδικότερα, εστιάζει στην περίπτωση των μεταναστριών, όπου οι πολιτισμικοί και θεσμικοί παράγοντες, καθώς και το γενικό πλαίσιο της χώρας υποδοχής όπως περιγράφονται στη συνέχεια, αλληλεπιδρούν με την εμπειρία της μετακίνησης και το πολιτισμικό κεφάλαιο της χώρας αποστολής. Ο ορισμός του τι συνιστά βία στο εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο, η γνώση της γλώσσας της χώρας υποδοχής και η πρόσβαση ή μη στις υπηρεσίες φροντίδας, η εξάρτηση από το σύζυγο για λόγους παραμονής στη χώρα υποδοχής και το αίσθημα της απομόνωσης σε πολλαπλά επίπεδα αποτελούν σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, παράγοντες που μπορεί να λειτουργήσουν επιβαρυντικά σε μια τέτοια συνθήκη (Raj & Silverman, 2002; Evans & Mcilwaine, 2018). Αξίζει να αναφερθεί ότι σύμφωνα με την πρώτη ετήσια έκθεση για την έμφυλη βία στην Ελλάδα (2020), από τις 8.609 κλήσεις που δέχτηκε η γραμμή βοήθειας «SOS 15900», το 8% προήλθε από μετανάστριες, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για το σύνολο των 4.872 γυναικών που απευθύνθηκαν σε υπηρεσίες συμβουλευτικής και υποστήριξης, αφορούσε το 14%. Το 84% αφορούσε περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας, αναδεικνύοντας το βαθμό του κινδύνου που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι γυναίκες μέσα στο ίδιο τους το οικογενειακό περιβάλλον. Παρά το γεγονός ότι η εμπειρία του τραύματος μπορεί να θεραπευθεί, τα άτομα συναντούν πολλές προκλήσεις στην πορεία τους για αναζήτηση βοήθειας και ανάρρωσης από το τραύμα. Η αναζήτηση βοήθειας ως μια προσπάθεια του ατόμου να ανακουφιστεί, προϋποθέτει την ύπαρξη κοινωνικής δέσμευσης. Λίγη ερευνητική προσοχή έχει δοθεί ως τώρα για τις αντιλήψεις που φέρουν τα άτομα που έχουν ανάγκη να βοηθηθούν, καθώς και για την πρόθεσή τους να ζητήσουν βοήθεια σε πολιτισμικά πλαίσια που άλλοτε λειτουργούν ενθαρρυντικά, ενώ άλλοτε λειτουργούν αποτρεπτικά.

Στην πορεία της αναζήτησης βοήθειας, παράγοντες όπως η αντίληψη του εαυτού, κοινωνικοπολιτισμικές στάσεις και αντιλήψεις, αλλά και η μορφή της βίας μπορεί να λειτουργήσουν αποτρεπτικά για το άτομο. Παράλληλα πολιτισμικές νόρμες σε σχέση με την κοινωνικά προσδοκώμενη συμπεριφορά και το ρόλο της γυναίκας μπορούν επίσης να επηρεάσουν την πρόθεση για αναζήτηση βοήθειας. Τελικά, οι ψυχοφυσιολογικές



αντιδράσεις μετά το τραύμα, όπως η δομική αποδιοργάνωση, μπορεί να μειώσει την υγιή κοινωνική συναναστροφή και τα κοινωνικά δίκτυα και να αποτελέσει ανασταλτικό παράγοντα στην αναζήτηση βοήθειας εξαιτίας της αποφυγής και της άρνησης (Nijenhuis, Van der Hart, & Steele, 2010). Η μελέτη αυτή αποπειράται μέσω της εξέτασης αυτών των φαινομένων να ερευνήσει το πώς οι συμπεριφορικές, γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις του τραύματος επιδρούν στην αναγνώριση της ανάγκης και της αναζήτησης βοήθειας των μεταναστριών στον ελλαδικό χώρο, που έχουν υποστεί ενδοοικογενειακή κακοποίηση.

Οι γυναίκες που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα αναδεικνύουν τις διάφορες εκφράσεις της έμφυλης βίας στα πλαίσια του συζυγικού βίου. Ταυτόχρονα φαίνεται πως και εκτός του συζυγικού βίου, έχουν υπάρξει αποδέκτριες παρενοχλητικών και κακοποιητικών συμπεριφορών στο εργασιακό τους χώρο, ενώ το γεγονός ότι φέρουν την ταυτότητα της μετανάστριας, φαίνεται να λειτουργεί επιβαρυντικά, φωτίζοντας και το φάσμα των ρατσιστικών αντιλήψεων και συμπεριφορών απέναντί τους. Ακριβώς λόγω των πολλαπλών καταπίεσεων και αποκλεισμών που αντιμετωπίζει καθημερινά η συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα, η έρευνα προσεγγίζεται με μια διαθεματική και φεμινιστική οπτική. Αποσκοπεί δηλαδή στην ενδυνάμωση των φωνών εκείνων που αντιμετωπίζουν πολλαπλά εμπόδια λόγω φύλου, τάξης και εθνικότητας, στην προσπάθειά τους να σπάσουν τη σιωπή και τελικά να αναρρώσουν από το κακοποιητικό βίωμα.

Ως εργαλείο, χρησιμοποιήθηκε η αφηγηματική συνέντευξη, η οποία χωρισμένη σε δομημένους άξονες με τη μορφή δραστηριοτήτων, αποπείραται να δώσει τον πρώτο λόγο στη συμμετέχουσα, σε μια προσπάθεια αποφυγής του επανατραυματισμού της. Πρόκειται για ένα ευαίσθητο εργαλείο, το οποίο κινητοποιεί τη σκέψη και τον αναστοχασμό με αφορμή το κακοποιητικό βίωμα, που επιδιώκει εν τέλει να βοηθήσει τη συμμετέχουσα να επαναπροσδιορίσει στάσεις και συμπεριφορές, στην προσπάθεια της να κινηθεί προς το μέλλον.

Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης είναι να ερευνήσει το κατά πόσο κοινωνικοί και πολιτισμικοί παράγοντες ενθαρρύνουν ή αποθαρρύνουν την αναγνώριση της ανάγκης

των μεταναστριών που έχουν υποστεί κακοποίηση για βοήθεια, την πορεία και τις στρατηγικές αναζήτησης, την ύπαρξη και αξιοποίηση των διαθέσιμων κοινωνικών δικτύων καθώς και το πώς ερμηνεύουν τελικά το βίωμα της έμφυλης βίας. Η έρευνα στοχεύει στην ανάπτυξη ενός πολιτισμικά σημαντικού μηνύματος, στην προώθηση της χρήσης των πόρων, καθώς και στην υποστήριξη αναζήτησης βοήθειας με το σχεδιασμό κατάλληλων πολιτικών. Τα ερευνητικά ερωτήματα αφορούν την οπτική της γυναίκας σε σχέση με το βίωμά της, τους παράγοντες που τη βοήθησαν ή την απέτρεψαν από το να αναζητήσει βοήθεια, την ύπαρξη ή την αξιοποίηση των κοινωνικών δικτύων, καθώς και το πώς ή πού η μεταναστευτική της ταυτότητα αλληλεπιδρά με τα παραπάνω.

Στο πρώτο μέρος της εργασίας παρατίθεται η βιβλιογραφική ανασκόπηση του θέματος, όπου στο πρώτο κεφάλαιο αναλύονται κάποια βασικά σημεία για την κατανόηση του φαινομένου της έμφυλης βίας και τον παραγόντων που αλληλεπιδρούν και συμβάλλουν στον εγκλωβισμό της γυναίκας. Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται το μεταναστευτικό φαινόμενο στον ελλαδικό χώρο, ειδικά μέσα από τη σκοπιά του φύλου, ενώ παρατίθενται τα εμπόδια σε επίπεδο καθημερινότητας, οι προοπτικές επαγγελματικής αποκατάστασης, η προνοιακή περιθωριοποίηση και οι στρατηγικές επιβίωσης που ακολουθούν οι μετανάστριες. Στο τρίτο κεφάλαιο αναλύεται η φύση του τραύματος με την παράθεση του ορισμού της μετατραυματικής διαταραχής καθώς και η κριτική της προσέγγιση στην προσπάθειά μας να προσεγγίσουμε τα βιώματα του μεταναστευτικού πληθυσμού. Παρατίθεται ακόμα ο τρόπος που το τραύμα αλληλεπιδρά με τη μνήμη και την αφήγηση της επιβίωσης, το ταξίδι ανάρρωσης και οι προκλήσεις με τις οποίες βρίσκεται αντιμέτωπη κατά τη διάρκειά του, ενώ παρατίθεται και ο ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας και οι περιορισμοί του σε σχέση με την εφαρμογή του στην περίπτωση των μεταναστριών. Τέλος, στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η σημασία της ύπαρξης των κοινωνικών δικτύων και πώς αυτά επιδρούν ανακουφιστικά ή επιβαρυντικά στις τραυματικές εμπειρίες του ατόμου, καθώς και οι συμπεριφορές αναζήτησης βοήθειας των μεταναστριών.

Όσον αφορά το δεύτερο μέρος, ακολουθεί το πέμπτο κεφάλαιο όπου αναλύεται το μεθοδολογικό σκεπτικό της έρευνας, ο σκοπός και τα ερευνητικά ερωτήματα, το δείγμα και η μέθοδος προσέγγισης του, το εργαλείο συλλογής δεδομένων, τη μέθοδο

ανάλυσης δεδομένων, τα ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας, τις δυσκολίες και τους τρόπους άρσης των δυσκολιών καθώς και τις αντιδράσεις που αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης. Ακολουθεί το έκτο 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**

### **1<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Βασικά σημεία για την κατανόηση της έμφυλης βίας**

#### *Η έμφυλη βία*

Σύμφωνα με το άρθρο 1 της «Διακήρυξη για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών» του ΟΗΕ «ως βία κατά των γυναικών ορίζεται κάθε πράξη βίας με βάση το φύλο, που έχει -ή μπορεί να έχει- ως συνέπεια σωματική, σεξουαλική ή ψυχολογική βλάβη ή οδύνη για τη γυναίκα, συμπεριλαμβανομένης και της απειλής τέτοιων πράξεων, τον εξαναγκασμό ή την αυθαίρετη στέρηση της ελευθερίας, είτε στη δημόσια, είτε στην ιδιωτική ζωή» (DPI/1722/HR). Εναλλακτικοί όροι είναι η «σεξιστική βία», «ανδρική βία» ή «βία λόγω φύλου» (Kamalovna, Khabibovna, Akhmedovna, Mukhtorjanovna, & Kizi, 2020). Η έμφυλη βία αποτελεί καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στη βάση του κοινωνικά κατασκευασμένου φύλου, που διατηρεί και αναπαράγει την έμφυλη κοινωνική ιεραρχία (Herrero, Torres, Rodríguez & Juarros-Basterretxea, 2017). Οι βίαιες εκφράσεις του θύτη δεν αποτελούν ατομική ιδιαιτερότητα «αλλά μηχανισμό κοινωνικής νομιμοποίησης της ανδρικής υπεροχής» (Στρατηγάκη, 2007: 153). Οι εκφάνσεις της βίας κατά των γυναικών ποικίλουν και μεταξύ άλλων περιλαμβάνουν τη σεξουαλική, ψυχολογική, οικονομική, σωματική και λεκτική, η οποία εκφράζεται τόσο στην ιδιωτική, όσο και στη δημόσια σφαίρα (Benstead, 2021). Η σεξιστική βία μαθαίνεται, αναπαράγεται και γίνεται ανεκτή και μέσω των ίδιων των κρατικών θεσμών, καθώς η ίδια κοινωνία είναι οργανωμένη στη βάση της ανδρικής εξουσίας (Tonsing & Tonsing, 2019). Τα θύματα αποκτούν σοβαρές ψυχοσωματικές βλάβες και επιβαρύνσεις, με κυριότερα τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την κατάθλιψη, τον αυτοκτονικό ιδεασμό και το Σύνδρομο Μετατραυματικής Διαταραχής (PTSD) με αποτέλεσμα την εξάρτηση και την υποτέλεια στον θύτη και τη συνεπαγόμενη κοινωνική απομόνωση, ενώ δεν είναι λίγες οι φορές εκείνες, που το θύμα μπορεί να οδηγηθεί και στον θάνατο, όπου πλέον μιλάμε για γυναικοκτονία (Carlson, McNutt, Choi, & Rose, 2002; Coker et al., 2002; Zlotnick,

Johnson, & Kohn, 2006). Ένα μεγάλο ποσοστό τραυματισμένων ατόμων, πληρούν τα κριτήρια για πληθώρα ψυχικών και φυσικών διαταραχών, συμπεριλαμβανομένων της διάθεσης, των αγχωδών διαταραχών, της κατάχρησης ουσιών και άλλων διαταραχών εξάρτησης, διατροφικών ή σωματόμορφων διαταραχών και ιατρικώς ανεξήγητων συμπτωμάτων (Crowne et al., 2010; Pico-Alfonso et al., 2006). Η στέρηση της αυτοδιάθεσης και της ελεύθερης προσωπικής ανάπτυξης και δράσης στο κοινωνικό γίνεσθαι, στερεί πρωτίστως την προσωπική ικανοποίηση του ατόμου, ενώ σε δεύτερο επίπεδο παρεμποδίζεται η επίτευξη της κοινωνικής ευημερίας (Στρατηγάκη, 2007). Από τις συχνότερες εκφράσεις σεξιστικής βίας είναι η ενδοσυντροφική ή συζυγική βία, που εκφράζεται με ποικίλους τρόπους, κυρίως από τα ισχυρότερα προς τα πιο ασθενή μέλη της οικογένειας (SAFER, 2019).

#### *Κοινωνικό φύλο και ανάγκη για διαθεματικότητα*

Η κατασκευή του φύλου εξαρτάται από το εκάστοτε κοινωνικό και ιστορικό πλαίσιο, με τη δημιουργία συγκεκριμένων προτύπων, που αφορούν κοινωνικά προσδοκώμενες συμπεριφορές ανάλογα με τις προκατασκευασμένες κατηγορίες του φύλου (Butler, 2004). Μέσω αυτής της διαδικασίας, τα υποκείμενα ιεραρχούνται με βάση τα χαρακτηριστικά που τους αποδίδονται, αποτελούν μέρος σχέσεων δύναμης ή ανισότητας, ενώ βάσει του προσδοκώμενου ρόλου τους κατανέμονται μεταξύ ιδιωτικού και δημόσιου χώρου (Butler, 1993). Τα παραπάνω συμβάλουν στον εγκλωβισμό των υποκειμένων σε καταπιεστικές σχέσεις, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη συμπερίληψης της τάξης, του φύλου και της εθνοτικής καταγωγής, καθώς και της μεταξύ τους αλληλεπίδρασης στη διαμόρφωση των καταπιέσεων που υφίσταται η γυναίκα σήμερα (Martinez – Roman, Vives – Cases & Perez – Belda, 2016). Ταυτόχρονα, η σύνθεση των παραπάνω οπτικών σε συνδυασμό με την απεύθυνση στα πολλαπλά τραύματα που φέρει το άτομο και κατά πόσο το ίδιο τα ονοματίζει ως τέτοια στα πλαίσια της κουλτούρας του, συμβάλλουν στο σχεδιασμό εύστοχων παρεμβάσεων, όπου οι ίδιες οι κοινωνικές ομάδες νιώθουν ότι τις αφορούν και μπορούν τελικά να απευθυνθούν (Thaggard & Montayre, 2019).

#### *Το ελληνικό συγκείμενο*

Το 73% και το 72% του ερευνηθέντος πληθυσμού στην Ελλάδα θεωρούν ότι η ενδοοικογενειακή βία και η σεξουαλική παρενόχληση αντίστοιχα είναι κοινή στη χώρα μας. Το 81% πιστεύει ότι είναι πιο πιθανό οι βίαιες συμπεριφορές να εκδηλωθούν στο οικογενειακό περιβάλλον και το 46% στα πλαίσια του εργασιακού χώρου (Special Eurobarometer, 2016). Φαίνεται παρόλα αυτά όμως να μην γίνεται αντιληπτή ως τέτοια, ενώ η ανεκτικότητα της κοινωνίας να προστατεύει τα παραδοσιακά ήθη, ενοχοποιεί ταυτόχρονα και στιγματίζει τα θύματα (Κατσίκη, 2009). Ειδικότερα, το 40% των επιβιώσασων δεν προχώρησε σε καταγγελία με τους λόγους αποτροπής τους να αφορούν: την πεποίθηση ότι πρόκειται για ένα ιδιωτικό ζήτημα που δεν αφορά κανέναν (23%), δεν γνώριζαν πού μπορούσαν να απευθυνθούν (14%), το φόβο των συνεπειών ή αντιποίνων (23%), την αποφυγή του να δημιουργήσουν προβλήματα (34%), την πεποίθηση ότι δεν ήταν κάτι τόσο σοβαρό (10%), το αίσθημα ότι έπρεπε να καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια (7%), το αίσθημα ότι δεν ήταν ξεκάθαρες οι καταστάσεις οι οποίες βίωναν (20%), η αδυναμία παρουσίασης αποδείξεων (21%), καθώς και η άγνοια της ύπαρξης υπηρεσιών υποστήριξης (59%) (Special Eurobarometer, 2016).

Στην Ελλάδα η συνθήκη της οικονομικής κρίσης σε συνδυασμό με την ακροδεξιά ριζοσπαστικοποίηση ενός σημαντικού μέρους του πληθυσμού, συνέβαλαν επιβαρυντικά ώστε να αυξηθούν τα περιστατικά έμφυλης βίας, η οποία λειτουργεί και ως μηχανισμός ελέγχου και καθυπόταξης των γυναικών όλων των οικονομικών, μορφωτικών και κοινωνικών στρωμάτων (Καναβέλη, 2016). Ταυτόχρονα, στο δημόσιο λόγο οι δολοφονίες των γυναικών – που αποτελούν την πιο ακραία μορφή που μπορεί να πάρει η γυναικεία κακοποίηση – βαφτίζονται εγκλήματα πάθους ή οικογενειακές τραγωδίες (Μαροπούλου, 2020; Lelaurain, Fonte, Aim, Khatmi, Decarsin, Monaco & Apostolidis, 2018).

Κοινωνικοί θεσμοί και δομές όπως τα ΜΜΕ, η οικογένεια και το σχολείο συμβάλλουν στην καλλιέργεια μιας κουλτούρας ανοχής της βίας κατά των γυναικών, μέσω της αναπαραγωγής έμφυλων στερεοτυπικών κοινωνικών ρόλων, με αποτέλεσμα την παροχή ηθικής νομιμοποίησης στους θύτες (Boyle, 2005; Gius & Lalli, 2014). Μεγάλο μέρος των θυτών φαίνεται να απολαμβάνει μια ιδιότυπη ατιμωρησία, καθώς η

ανοιχτή συζήτηση τέτοιων γεγονότων προκαλεί βαθιά ριζωμένες αντιλήψεις και στερεότυπα, με το 28% των ερωτηθέντων να αντιλαμβάνεται την έμφυλη βία ως ένα ιδιωτικό ζήτημα, το οποίο οφείλει να αντιμετωπιστεί στους κόλπους του οικογενειακού περιβάλλοντος (Special Eurobarometer, 2016). Φαίνεται πως το ‘κενό εξουσίας’ που δημιουργεί η φτώχεια και η ανεργία ακυρώνοντας ανδρικούς παραδοσιακούς ρόλους, αντισταθμίζεται μέσω τέτοιων εκφράσεων και συμπεριφορών (Καψάμπελη, 2019). Ταυτόχρονα, δομές και παροχές που σκοπό έχουν την ανακούφιση αυτών των γυναικών, φαίνεται να συρρικνώνονται στα πλαίσια της οικονομικής λιτότητας (Παυλόπουλος, 2014).

## **2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Μετανάστευση**

### *Ελλάδα και μεταναστευτικό φαινόμενο*

Από το 1970 η Ελλάδα ξεκινά να αποτελεί χώρα υποδοχής μεταναστών, ενώ από το 1990 και μετά καθίσταται ως σταθερός πόλος έλξης μεταναστευτικών και προσφυγικών ροών. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Υπουργείου Μεταναστευτικής Πολιτικής για τις εκδοθείσες και εν αναμονή έκδοσης άδειες διαμονής το 2019, ο μεταναστευτικός πληθυσμός που κατοικεί στη χώρα ανερχόταν σε 646.447 άτομα εκ των οποίων οι 261.590 ήταν γυναίκες, με το 76.7% να προέρχεται από χώρες των βαλκανίων ή/και χώρες της πρώην Ε.Σ.Σ.Δ. Αξίζει να αναφερθεί ότι ο αριθμός στην πραγματικότητα εκτιμάται ότι είναι μεγαλύτερος, λόγω του ότι πολλοί μετανάστες διαβιούν στη χώρα χωρίς νομιμοποιητικά έγγραφα. Η ανάπτυξη του παγκόσμιου καταμερισμού εργασίας, η απορρύθμιση των κρατών πρόνοιας στις χώρες προέλευσης, η αυξανόμενη ζήτηση για ευέλικτες μορφές εργασίας και απασχόλησης, η γεωγραφική της θέση, καθώς και οι συνεχείς αλλαγές στη μεταναστευτική πολιτική της Ελλάδας ως χώρας υποδοχής, δημιουργούν το πλαίσιο υπό το οποίο πραγματοποιείται η μετανάστευση προς αυτή (Gemi & Triandafyllidou, 2019).

Στην εξέταση του φαινομένου ως διαδικασία, επιλέγουμε να εστιάσουμε στη διαμεσολάβησή της από τις σχέσεις των κοινωνικών φύλων. Η μετανάστευση επιδρά καθοριστικά στη δυναμική των κοινωνικών σχέσεων, γεγονός που οδηγεί στην

ανασυγκρότηση και την αναδιαμόρφωση του ίδιου της του περιεχομένου (Fanta-Vagenshtein & Yemini, 2016). Η ανάδειξη της σημασίας του κοινωνικού φύλου στα πλαίσια της μετανάστευσης κρίνεται αναγκαία για την εξέταση του φαινομένου σε επιστημονικό επίπεδο, ενώ συνδράμει και στη χάραξη της μεταναστευτικής και κοινωνικής πολιτικής (Romero, 2018; Πετράκου & Tatlidil, 2004).

### *Μετανάστευση και φύλο*

Κατά την εξέταση του μεταναστευτικού φαινομένου, λίγη βαρύτητα δινόταν στο φύλο των υποκειμένων με ό,τι αυτό συνεπάγεται ως προς τα προνόμια ή τις καταπιέσεις που αντιμετωπίζει το εκάστοτε άτομο (Erez & Harper, 2018). Η έρευνα που αφορούσε τους μεταναστευτικούς πληθυσμούς στην Ελλάδα, έτεινε να τους προσεγγίζει ως μια ενιαία κοινωνική ομάδα, χωρίς διακριτά έμφυλα χαρακτηριστικά, τα οποία όμως φαίνεται να επιδρούν καθοριστικά στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι μετανάστριες (Rai & Choi, 2018). Η αποτύπωση των συνθηκών διαβίωσής τους, αποτυπώνοντας ως επί μέρους εύρημα, σε αντίθεση με τα τελευταία χρόνια, όπου η ενασχόληση με τις σπουδές γύρω από το έμφυλο ζήτημα, έχουν διευρύνει πολύ τα πεδία έρευνας (Frangiskou, Kandyliis, Mouriki, Sarris, Stathopoulou κ.α., 2020). Τα τελευταία χρόνια και με το ερευνητικό ενδιαφέρον να αναδεικνύει το έμφυλο βίωμα, αποτυπώνονται όλο και περισσότερο οι συνθήκες μέσα στις οποίες καλούνται να ανταπεξέλθουν οι μετανάστριες (Amelina & Lutz, 2018).

Αποτελούν ένα μεγάλο ποσοστό του μεταναστευτικού πληθυσμού, το οποίο χαράσσει μια πορεία ζωής ανεξάρτητη από την ύπαρξη συζύγου ή συντρόφου (Donato, Riya & Jacobs, 2014). Πρόκειται για μια αυτόνομη πορεία που καθορίζεται από λήψη καθοριστικών αποφάσεων σε συνδυασμό με την καθημερινή αντιμετώπιση δυσκολιών στα πλαίσια της μετανάστευσης (Βουγιούκα, 2014). Ενδεικτικά αναφέρονται οι σωρευτικοί αποκλεισμοί που βιώνουν με βάση το φύλο, το χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο (ανειδίκευτη εργασία) ή την υποτίμηση των προσόντων τους λόγω μη αντιστοίχισης πτυχίων, καθώς και λόγω της διαφορετικής εθνικής ταυτότητας (Fouskas, Gikopoulou, Ioannidou & Koulierakis, 2019; Σταθοπούλου, 2007).



Μέχρι το 1980 ο ρόλος της γυναίκας στη μεταναστευτική διαδικασία λειτουργούσε υποστηρικτικά ως προς τη μετανάστευση του άνδρα (Bastia & Haagsman, 2020). Η επιλογή του να μεταναστεύσει είχε ως προϋπόθεση τη στατικότητα της γυναίκας (Vignoli, Pirani & Venturini, 2017). Η ανάληψη των ανδρικών υποχρεώσεων από εκείνη, ως αποτέλεσμα της παραμονής της πίσω, ήταν η προϋπόθεση που επέτρεπε στον άνδρα να μεταναστεύσει σε κάποια άλλη χώρα (Chadhuri, Morash & Yingling, 2014). Σε αντίθεση με την αυτονομία της επιλογής και της πράξης από το αρσενικό μέλος της οικογένειας, για τη γυναίκα ο μόνος λόγος για να μεταναστεύσει φαίνεται να ήταν σε συνάρτηση με την επιλογή της μετανάστευσης ως οικογενειακή ομάδα (Ohliger, Schönwälder, 2017). Σε καμία περίπτωση δεν ισχυριζόμαστε βέβαια ότι πρόκειται για μια παθητική αντίληψη του ρόλου τους, καθώς ο ρόλος που αναλαμβάνουν να επιτελέσουν παραμένοντας πίσω αναδεικνύει το αντίθετο (Erdal & Pawlak, 2018; Σταθοπούλου, 2007; Ψημμένος 2001).

Από το 1980 και έπειτα, υπάρχει αξιοσημείωτη αλλαγή στο προφίλ της γυναίκας μετανάστριας, η οποία φαίνεται να προχωράει αυτόνομα στην επιλογή της μετανάστευσης, είτε για να συνενωθεί με το σύζυγο, είτε για να αναζητήσει μόνη της εργασία, είτε για να ξεφύγει από καταπιεστικές συνθήκες που βιώνει, παρέχοντας στον εαυτό της καλύτερες συνθήκες ζωής (Constable, 2014). Παρουσιάζεται δηλαδή ένα χειραφετητικό μοντέλο γυναίκας που αντιτίθεται στην μέχρι πρότινος «παραδοσιακή γυναίκα», η οποία προσαρμόζεται και αναζητά εργασία, πολλές φορές χωρίς την ύπαρξη υποστηρικτικών δικτύων ή οικογενειακής δομής (Gunawardana, 2018). Ο επαναπροσδιορισμός του ρόλου της, επιφέρει με τη σειρά του επαναπροσδιορισμό και του αντρικού ρόλου στα πλαίσια της μεταναστευτικής οικογένειας (Peterson, Penner & Høgsnes, 2014; Βαΐου, 2013). Στη διεθνή βιβλιογραφία τα τελευταία χρόνια και λόγω της αυξητικής τάσης που παρουσιάζει το φαινόμενο, αυτό αναφέρεται ως «θηλυκοποίηση» της μετανάστευσης (Giles, Preston & Romero, 2016; Πετράκου & Tatlidil, 2004). Αξίζει να σημειωθεί πως καθοριστικοί παράγοντες για το μέγεθος της θηλυκής εκπροσώπησης στους μεταναστευτικούς πληθυσμούς, αποτελεί το εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο και οι απορρέουσες αντιλήψεις σε σχέση με το φύλο και την εργασία (Araujo & Gonzalez-Fernandez, 2014; Σταθοπούλου, 2007). Ταυτόχρονα, η

ανάγκη των ντόπιων γυναικών στη χώρα υποδοχής για υποστήριξη σε σχέση με τη φροντίδα των αδύναμων μελών της οικογένειας σε συνδυασμό με την επαγγελματική τους σταδιοδρομία, αποτελεί το κενό εκείνο στο οποίο εντοπίζεται η ανάγκη για εργατικά και δη, γυναικεία χέρια (Gutierrez-Rodriguez, 2014; Andall, 2000).

Όσον αφορά το προφίλ των μεταναστριών στην ελλαδική επικράτεια, υπάρχει υπερεκπροσώπηση από την Αλβανία, με τις βαλκανικές και τις χώρες της πρώην Ε.Σ.Σ.Δ. να ακολουθούν (Gemi & Triandafyllidou, 2019). Σύμφωνα με την απογραφή του 2011 και ελλείπει νεότερων στοιχείων, εμφάνιζαν υψηλότερο εκπαιδευτικό επίπεδο (απόφοιτες δευτεροβάθμιας – τριτοβάθμιας εκπαίδευσης) σε σχέση με τους άντρες, με τις μετανάστριες από τις χώρες της πρώην Ε.Σ.Σ.Δ. να σημειώνουν τα υψηλότερα ποσοστά (ΚΕΘΙ, 2007). Η πλειοψηφία εξ αυτών φαίνεται να βρίσκεται ‘σε προχωρημένο στάδιο του οικογενειακού κύκλου ζωής’ έχοντας παντρευτεί και κάνει παιδιά. Το 90% εξ αυτών απασχολείται σε οικιακά επαγγέλματα που έχουν να κάνουν με τη φροντίδα του νοικοκυριού ή των πιο αδύναμων μελών όπως είναι τα ανήλικα και οι ηλικιωμένοι (Gemi & Triandafyllidou, 2019).

### *Πολλαπλοί αποκλεισμοί*

Η μεταναστευτική πολιτική της Ελλάδας διέπεται από αυστηρούς νόμους που πολλές φορές εκφράζουν μια κατασταλτική λογική, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη ο παράγοντας του φύλου (Krystalli, Hawkins & Wilson, 2018). Η αστυνομία παίζει κύριο ρόλο στον έλεγχο και τη ρύθμιση της εισροής καθώς και της ζωής εν γένει των μεταναστευτικών πληθυσμών (Karatrantos, 2021). Τα παραπάνω, σε συνδυασμό με το εμπόδιο της γλώσσας, την κατάλληλη πληροφόρηση σχετικά με δικαιώματα και υποχρεώσεις, καθώς και η απουσία κατάλληλου προσωπικού σε ζητήματα μετανάστευσης σε δημόσιες υπηρεσίες, καθιστούν τις ήδη δύσκαμπτες και χρονοβόρες γραφειοκρατικές διαδικασίες, σοβαρό εμπόδιο για την απρόσκοπτη ένταξη των μεταναστών στην Ελλάδα (Zadnik, Sabina & Cuevas, 2016).

Οι μετανάστριες στην Ελλάδα πριν αλλά και κατά τα χρόνια της μνημονιακής λιτότητας, καλούνται να επιβιώσουν σε ένα πλαίσιο όπου τόσο η οικονομία, όσο και οι

ίδιοι οι μεταναστευτικοί πληθυσμοί επιδιώκουν ανοιχτά σύνορα, ενώ η τοπική οικονομία και κοινωνία απαιτούν ένα κλειστό σύστημα παροχών και αγοράς εργασίας (Pratsinakis, Hatziprokopiou & King, 2017). Βρίσκονται σε ένα κενό δηλαδή όπου η περιορισμένη ή μηδενική παροχή κοινωνικής προστασίας, λειτουργεί ως «εσωτερικό προπύργιο κατασταλτικής μεταναστευτικής πολιτικής» (Ψημμένος, 2009: 143). Με αυτόν τον τρόπο, στους τομείς της οικονομίας, της πολιτικής, της κοινωνικής αλληλεγγύης και προστασίας, καθώς και στις σχέσεις μεταξύ μεταναστών και ντόπιων, φαίνεται να υπάρχει ένα χάσμα που εντείνεται, αντί να γεφυρώνεται (Λαφαζάνη, 2015). Η αδυναμία της οικονομίας και των συστημάτων κοινωνικής ασφάλισης να προσαρμοστούν στις ραγδαίες αλλαγές που πραγματοποιούνται στην αγορά εργασίας, περιορίζει καθοριστικά το προστατευτικό πλέγμα για τους μεταναστευτικούς πληθυσμούς, καθώς δεν πληρούν κριτήρια όπως εκείνα της καταγωγής, της νομιμότητας ή της μόνιμης κατοικίας, που θα τους εξασφάλισουν την πρόσβαση στην τυπική κοινωνική προστασία (Arag-Koc, 2018). Ταυτόχρονα, η εστίαση των πολιτικών κυρίως στη μεταναστευτική τους ταυτότητα και χωρίς να λαμβάνουν υπόψη το ζήτημα του κοινωνικού φύλου, έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία εύφορου εδάφους για την εκδήλωση συμπεριφορών επαγγελματικής εκμετάλλευσης και οικογενειακής κακοποίησης (Seifi, 2017). Κατά αυτόν τον τρόπο, υποσκάπτεται η δυνατότητα της ενεργούς και ισότιμης συμμετοχής τους στην κοινωνία υποδοχής (Πετράκου & Tatlidil, 2004).

Παρόλα αυτά, αξίζει να σημειωθεί πως οι μετανάστριες δεν αποτελούν μια ενιαία ομάδα, με ομοιογενή χαρακτηριστικά που κατέχει μια στάσιμη θέση στην κοινωνία υποδοχής (Yeoh & Huang, 2018). Αντιθέτως η διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους μέσα από την οργάνωση και η αναίρεση των επικρατουςών ιεραρχήσεων μέσα από τη δράση τους, επιδρούν καθοριστικά στην αναδιάρθρωση συμπεριφορών και πολιτικών, διανθίζοντας έτσι το διάλογο σχετικά με τους τρόπους καταπολέμησης των πολλαπλών διακρίσεων (Heilbrunn, Gorodzeisky & Glikman, 2016; Fouskas κ.α, 2019).

#### *Προοπτικές και συνθήκες εργασιακής αποκατάστασης*

Σε μεγάλο ποσοστό, τα πλαίσια μέσα στα οποία αποκαθίστανται επαγγελματικά οι μετανάστριες χαρακτηρίζονται από χαμηλούς μισθούς και ανασφάλιστη εργασία με

κακές συνθήκες (Lewis, Dwyer, Hodkinson & Waite, 2015). Πρόκειται για εύελικτο εργατικό δυναμικό το οποίο φαίνεται να προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις αξίες των εκάστοτε εργοδοτών (Del Rey, Rivera-Navarro & Paniagua de la Iglesia, 2019). Υπάρχει μεγάλη παρουσία στους τομείς απασχόλησης παροχής υπηρεσιών (εποχιακή εργασία-τουρισμός, γεωργία) και οικιακών (οικιακή φροντίδα, φροντίδα ανηλίκων και ηλικιωμένων), όπου κύρια χαρακτηριστικά φαίνεται να είναι η άμεση απόκριση και ευαισθησία στις προσωπικές απαιτήσεις του εκάστοτε πελάτη, ελλειπές νομικό πλαίσιο για τη θέσπιση κανόνων που οφείλουν να διέπουν τη σχέση εργοδότη/εργαζόμενου (πολλές ώρες εργασίας, χαμηλές αμοιβές, έλλειψη ασφάλισης, αδυναμία ένταξης), ευελιξία σε ζητήματα κινητικότητας (αλλαγή τόπου κατοικίας ή εσωτερική), η πλήρης εξάρτηση από τον εργοδότη, καθώς και η κοινωνική απομόνωση που συνεπάγεται κυρίως ο τομέας των επαγγελματιών παροχής φροντίδας (Galvaan et al., 2015).

Όσον αφορά την εργασιακή αποκατάσταση των μεταναστριών, η αδυναμία να εξασφαλίσουν άδεια εργασίας, καθώς και η απουσία αντίστοιχου νομοθετικού πλαισίου, πολλές επιλέγουν την αυτοαπασχόληση (Wahlbeck & Fortelius, 2019). Ειδικότερα και όσον αφορά τα οικιακά ή αλλιώς τη λεγόμενη «γυναικεία εργασία» η οποία είναι συνυφασμένη με το χώρο του σπιτιού, απομονώνει τις μετανάστριες σε ένα χώρο όπου συγχέεται η ιδιωτική και δημόσια ζωή, εντατικοποιούνται οι όροι εργασίας, ενώ οι ίδιες εγκλωβίζονται στη φτώχεια (Dos Santos, Rodrigues & Galvaan, 2019). Το οικογενειακό περιβάλλον του εργοδότη, αποτελεί το εργασιακό περιβάλλον της μετανάστριας, όπου οι κανόνες και οι συνθήκες που το διέπουν καθορίζονται αποκλειστικά από εκείνον ελλείψει θεσμικού πλαισίου (Lyberaki, 2008). Ο άμεσος και εγγύς τρόπος με τον οποίο ο εργοδότης καθορίζει τις συνθήκες διαβίωσης της μετανάστριας, εντείνει τη διάκριση που υφίστανται, ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που διακυβεύεται ακόμα και η σωματική της ακεραιότητα (Eikerno, Avrami, Cavounidis, Mouriki, Gkiouleka κ.α., 2018). Πρόκειται για μια συνθήκη όπου το άτομο διαβιεί σε έναν περιορισμένο χώρο και είτε σταδιακά είτε άμεσα αποκόπτεται από την πρόσβαση σε δυνατότητες και ευκαιρίες σε σχέση με τη διεκδίκηση θέσεων εργασίας που διέπονται από ευνοϊκότερες συνθήκες, την ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών, τη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες και την ανάπτυξη κοινωνικών δικτύων υποστήριξης (Hammell, 2017). Συνεπώς, η πιθανή υποτίμηση των εργασιακών τους προσόντων, η απομάκρυνση από τα κοινωνικά δίκτυα ένταξης στην

επίσημη αγορά εργασίας, στα εκπαιδευτικά συστήματα και σε συνδυασμό με την αδυναμία εξασφάλισης κοινωνικών παροχών, αυξάνουν τις πιθανότητες εκμετάλλευσης τους τόσο σε κοινωνικό,οικονομικό, αλλά και σωματικό και ψυχικό επίπεδο (Kambouri, 2013). Τέλος, το γεγονός ότι εργάζονται χωρίς να μπορούν να παρέχουν στον εαυτό τους κοινωνική ασφάλιση, τις καθιστά εξαρτώμενες από το σύζυγό τους ή απουσία αυτού, παραμένουν εντελώς αποκλεισμένες από την τυπική κοινωνική προστασία (Bredbenner, 2018).

Για το μεγάλο ποσοστό των γυναικών που εργάζονται άτυπα σαν οικιακοί βοηθοί και φροντίστριες, ακόμα και αν πολλές φορές φαίνεται περίπλοκο να αναγνωριστεί, η περιθωριοποίηση και η διαβίωση εκτός των ορίων της κοινωνίας, είναι η πραγματικότητα μέσα στην οποία καλούνται να σταθούν, με αποτέλεσμα η ευαλωτότητα να αυξάνεται, όσο δεν πραγματώνεται η ένταξη της μετανάστριας στην οικονομία, την εργασία, καθώς και τα πολιτισμικά πρότυπα της Ελλάδας (Σταθοπούλου, 2006; Ψημμένος, 2009). Η χαμηλή θέση που φαίνεται να έχουν στην κοινωνία υποδοχής τόσο ως γυναίκες, όσο και ως μεταναστευτικά υποκείμενα, αποτελεί ενδεικτικό του τρόπου που ο ρόλος του κοινωνικού φύλου αλληλεπιδρά με την τάξη και την εθνοτική καταγωγή, επηρεάζοντας έτσι τη συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα (Antman, 2018). Ενδεικτικά αναφέρεται – καθότι τα επίσημα στοιχεία είναι ελλιπή – ότι για το 2008, το 45% των ατόμων που εργάζονται ως οικιακοί βοηθοί ήταν γυναίκες μετανάστριες (Christopoulou & Leontsini, 2017).

Καθότι η πληθώρα των συμμετεχουσών στην έρευνα βρέθηκε να εργάζεται σε άτυπες μορφές εργασίας και πιο συγκεκριμένα ως οικιακοί βοηθοί και παρεμφερή επαγγέλματα, κρίθηκε σκόπιμη να διερευνηθεί βιβλιογραφικά αυτή η ιδιότυπη εργασιακή συνθήκη, η οποία ενώ φαινομενικά παρέχει μια ατομική στρατηγική επαγγελματικής αποκατάστασης ακόμα και αν υπάρχουν ελλιπή νομιμοποιητικά έγγραφα, καθιστά τις μετανάστριες αποκλεισμένες τόσο από τη δημόσια σφαίρα και τη δυνατότητά τους για δικτύωση με τις κοινότητές τους και τη χώρα υποδοχής, καθώς και αφανείς τελικά από το επίσημο σύστημα υποστήριξης και κοινωνικής φροντίδας. Ο Ψημμένος περιγράφει αυτή τη συνθήκη ως ‘προνοιακή περιθωριοποίηση’ (2009).

Με τον όρο αυτό (welfare marginalization) περιγράφονται οι ομάδες που ενώ σχετίζονται άμεσα με τις κοινωνικές υπηρεσίες και τις προνοιακές παροχές, εν τέλει αποκλείονται από αυτές, με χαρακτηριστικό παράδειγμα να αποτελούν οι εργαζόμενες στον τομέα της κατ'οίκον φροντίδας (Fouskas, 2016). Η διαδικασία αυτή, *απαρτίζεται* από τα εξής τέσσερα στάδια:

1) Χαρακτηριστικά εργατικού οικιακού δυναμικού: Ο τρόπος οργάνωσης της κοινωνίας και των σχέσεων μεταξύ των μελών της στη χώρα προέλευσης, ο τρόπος και ο λόγος μετανάστευσης στη χώρα υποδοχής, αλληλεπιδρούν με την ηλικία και τα εργασιακά προσόντα της γυναίκας, δημιουργώντας το υπόβαθρο στη βάση του οποίου η μετανάστρια θα «φανεί» τελικά ή θα χαθεί από το επίσημο προνοιακό σύστημα (Ambrosini, 2013).

2) Αιτίες εισόδου στην άτυπη οικιακή εργασία: Η μεταναστευτική πολιτική της Ελλάδας εν προκειμένω καθώς και οι προσδοκίες από τη χώρα υποδοχής συνολικά, σε συνδυασμό με τα οικογενειακά δίκτυα, καθώς με τον καταμερισμό και την προσφορά εργασίας με βάση την εθνοτική καταγωγή και το φύλο, ωθούν ένα μεγάλο ποσοστό των μεταναστριών σε αυτή τη μορφή απασχόλησης (Lutz, 2017). Η απομάκρυνση από την νόμιμη εργασία και παραμονή στη χώρα, καθώς και η αδυναμία πρόσβασης σε κοινωνικά αγαθά (ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, πρόσβαση τέκνων σε παιδικούς σταθμούς κ.α.), αποτελούν τους πρωτογενείς κινδύνους που εγκυμονεί η συγκεκριμένη επαγγελματική πορεία (Lutz & Palenga-Möllnbeck, 2012). Ως δευτερογενείς κίνδυνοι αναφέρονται η μισθολογική και επαγγελματική αστάθεια, η αδυναμία επιλογής επαγγέλματος, η διασφάλιση αυτόνομης διαβίωσης, η αλλαγή των ρόλων μέσα στην οικογένεια, η αδυναμία καταγγελίας του εργοδότη σε περίπτωση αυθαιρεσίας, καθώς και η εξάρτηση από την εργοδοτική οικογένεια για ζητήματα υγείας, στέγης, ακόμα και διαμεσολάβησης για εξασφάλιση νομιμοποιητικών εγγράφων (Robinson, 2020).

3) Αντικειμενικά εμπόδια για την πρόσβαση στην κοινωνική προστασία: Η έλλειψη νομιμοποιητικών εγγράφων, οι κανόνες που διέπουν το εκάστοτε επάγγελμα (εσωτερικό όπως η οικιακή εργασία ή εξωτερικό όπως η εργασία στον τουριστικό τομέα), οι οικογενειακές προσδοκίες, καθώς και η αδυναμία καθορισμού των όρων

εργασίας, καθιστούν τη σχέση μεταξύ της εργαζόμενης μετανάστριας και των υπηρεσιών κοινωνικής ασφάλισης, υγείας, προσχολικής φροντίδας κ.α. μη συνεχή, συμβάλλοντας έτσι στην ευαλωτότητα της πρώτης (Williams, 2018).

4) Εργασιακή κουλτούρα (συνήθειες/αξίες): Η εθνοτική και έμφυλη ιεράρχηση βάσει στερεοτύπων, τα οικογενειακά κίνητρα απσχόλησης στη μαύρη εργασία, οι συναισθηματικοί δεσμοί που αναπτύσσονται με την εργοδοτική οικογένεια, καθώς και η ανάπτυξη προσωπικών άτυπων στρατηγικών προστασίας (πχ.γάμος), οδηγούν τελικά στη δημιουργία νέων εργασιακών αξιών και αντίληψης για την κοινωνική προστασία, δημιουργώντας τελικά μια κουλτούρα συγκαταβατικότητας, αποδοχής και έλξης στις άτυπες μορφές προστασίας (Cox, 2015).

### **3<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Η φύση του τραύματος**

Η παραμονή σε μια κακοποιητική σχέση και ιδιαίτερα εάν αυτή έχει και μεγάλη χρονική διάρκεια, επιφέρει σοβαρές ψυχικές συνέπειες στις επιβιώσασες (Dillon, Hussain, Loxton & Rahman; Lacey, McPherson, Samuel, Sears & Head, 2013; Sanchez-Lorente, Blasco-Ros, Martinez, 2012). Πιο συγκεκριμένα οι έρευνες αναφέρουν ότι προκαλεί άγχος, κατάθλιψη, μετατραυματική διαταραχή (PTSD), ενώ το άτομο μπορεί να οδηγηθεί ακόμα και στην αυτοκτονία (Yim & Kofman, 2019; Thananowan, Vongsirimas, & Kedcham; Mahoney & Iverson, 2020; Schreiber & Salivar, 2021; Smithe & Holmes, 2018). Γυναίκες που έχουν υποστεί κακοποίηση από το σύντροφό τους, έχουν μέχρι και 3 με 5 φορές μεγαλύτερες πιθανότητες να νοσήσουν από κατάθλιψη, 4 φορές μεγαλύτερες πιθανότητες να αποπειραθούν να αυτοκτονήσουν, ενώ παρουσιάζουν γενικότερα μεγαλύτερα ποσοστά αυτοκτονικού ιδεασμού, σε σχέση με το γυναικείο πληθυσμό που δεν έχει εκτεθεί σε κακοποιητικές συμπεριφορές (Burton, Halpern-Felsher, Rehm, Rankin & Humphreys, 2016; Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses, 2015). Όταν η κακοποίηση είναι ψυχολογική, άρα και πιο δύσκολα διακριτή σε σχέση με τη σωματική, ο ψυχικός τραυματισμός μπορεί να είναι ακόμα πιο έντονος (Marinova & Maercker, 2015). Ειδικά για τις μετανάστριες, η απομόνωση ή η απουσία κοινωνικών και υποστηρικτικών δικτύων, σε συνδυασμό με τη συνεξάρτηση

από τον σύζυγο για νομικούς λόγους όπως είναι τα νομιμοποιητικά έγγραφα παραμονής στην Ελλάδα, μπορούν να παγιδεύσουν τη γυναίκα μέσα σε μια τέτοια σχέση, όπου οι τρόποι διαφυγής δύσκολα γίνονται αντιληπτοί (Voolma, 2018). Στη συνέχεια θα περιγραφεί το τραύμα, η επίδρασή του στις γυναίκες που έχουν υπάρξει θύματα έμφυλης βίας, καθώς και την πορεία ανάρρωσης που ακολουθείται από τις επιβιώσασες.

### *Τραύμα, ορισμός και κριτική προσέγγιση*

Πυρήνα του τραύματος αποτελεί η υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για το μέγεθος της απειλής που νιώθει, καθώς και το πόσο αβοήθητο αισθάνεται ως προς αυτή. Καθρεφτίζει το κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον στο οποίο εκδηλώνεται και η συμπερίληψη αυτών των παραγόντων στην κατανόηση του, κρίνεται βοηθητική ώστε να μην προσεγγίζεται απλώς ως μια ιατρική διάγνωση (Kimmell, Mendenhall & Jacobs, 2021). Τα τραυματικά γεγονότα διαταράσσουν βαθιά την αντίληψη του εαυτού του ατόμου, ενώ ταυτόχρονα κλονίζουν την πίστη του σε σχέση με τον κόσμο και τις σχέσεις που συνάπτει στα πλαίσια του (Sharp, Weaver & Zvonkovic, 2017). Αποτυπώνονται τόσο σε νοητικό, σε νευροφυσιολογικό (εγκέφαλος), καθώς και σε επίπεδο φυσιολογίας (σώμα) (Miró, Martínez, Sánchez & Cáliz, 2020). Επιφέρει αλλαγές στον τρόπο που βιώνεται το σώμα, απορρυθμίζονται τα σήματα του εγκεφάλου σε σχέση με την αίσθηση ασφάλειας ή απειλής του ατόμου, ενώ αυξάνονται οι στρεσογόνοι ορμόνες στο σώμα, γεγονός που οδηγεί σε υπερδιέγερση ή και συνεχή επιφυλακή (Van Der Kolk, 2015; 2007). Σύμφωνα με τα ψυχιατρικά εγχειρίδια, η εδραίωση των συμπτωμάτων, μπορεί να πληρεί τους όρους για τη διάγνωση της Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες γνωστή και ως PTSD (Iverson, Dardis & Pogoda, 2017). Παραθέτοντας τον ορισμό του τραύματος, θα γίνει και μια προσπάθεια κριτικής προσέγγισής του, σε σχέση με τους περιορισμούς που μπορεί να υπάρχουν ως προς την εφαρμογή του.

Η διαταραχή είναι αποτέλεσμα εμπειρίας ενός ακραίου τραυματικού γεγονότος, στο οποίο περιλαμβάνεται άμεση ή έμμεση απειλή της σωματικής ακεραιότητας, πραγματικό θάνατο ή απόπειρα (Voith, Lee & Russell, 2020). Το άτομο εκδηλώνει «έντονο φόβο (...) με επίμονη αναβίωση του τραυματικού γεγονότος, επίμονη αποφυγή



ερεθισμάτων που σχετίζονται με το τραύμα, καταστολή διαθεσιμότητας για ανταπόκριση καθώς και επίμονα συμπτώματα αυξημένης εγρήγορσης» (Χριστοπούλου, 2008: 151). Η αναβίωση παίρνει μορφή μέσα από μη επιθυμητές αναμνήσεις και όνειρα, σπανιότερα μέσω αποσυνδεδετικών επεισοδίων (flashback) (Bourne, Mackay & Holmes, 2013). Έτσι το άτομο αποφεύγει το οποιοδήποτε ερεθίσματα που, λίγο ή πολύ του θυμίζει το γεγονός γιατί αλλιώς κατακλύζεται από έντονο φυσιολογικό άγχος (Yim & Kofman, 2018). Η αποφυγή τελικά, οδηγεί στην εδραίωση των συμπτωμάτων (Voith, Logan-Greene, Strodthoff & Bender, 2020). Τα ερεθίσματα μπορεί να είναι συγκεκριμένοι άνθρωποι, σκέψεις ή συναισθήματα, ή ακόμα και ήχοι, ο καιρός ή μυρωδιές (Walsh, Keyes, Koenen & Hasin, 2015). Στην προσπάθεια να κατευνάσει το συναίσθημα, ενδέχεται να κάνει χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών (Pill, Day & Mildred, 2017). Παρά την προσωρινή επίδραση των παραπάνω, αδυνατεί να ξεφύγει από τα αρνητικά συναισθήματα όπως είναι η ενοχή και η ντροπή, ενώ το σώμα εξακολουθεί να εκδηλώνει σημάδια δυσφορίας τα οποία εκδηλώνονται με ποικίλους τρόπους (Wright, Hanlon, Lozano & Teitelman, 2019).

Το άτομο μουνιάζει συναισθηματικά με αποτέλεσμα η εγγύτητα, η τρυφερότητα ή η σεξουαλικότητα να είναι καταστάσεις που αδυνατεί να πλησιασεί ή να αντλήσει ικανοποίηση από αυτές (Weiss, Nelson, Contractor & Sullivan, 2019). Κάτι τέτοιο λειτουργεί επιβαρυντικά και για τις μελλοντικές σχέσεις του ατόμου καθώς το συναίσθημα της ντροπής, ο φόβος ότι θα πληγωθεί ξανά ή ότι θα το εγκαταλείψουν, οδηγεί το άτομο στο να κλειστεί περισσότερο στον εαυτό του, να αντιμετωπίζει με καχυποψία τους γύρω του ή να τους πληγώσει πριν προλάβουν να τον πληγώσουν οι άλλοι σε μια συνθήκη, όπου η ανάγκη για εγγύτητα και σύνδεση είναι αναγκαία παραπάνω από ποτέ (Birkley, Eckhardt & Dykstra, 2016).

Το σώμα έπειτα από το βίωμα ενός τραυματικού γεγονότος μπαίνει σε εγρήγορση στην παραμικρή ιδέα κινδύνου, ενεργοποιώντας εγκεφαλικά κυκλώματα και την έκκριση στρεσογόνων ορμονών, τα οποία με τη σειρά τους επιφέρουν έντονες σωματικές αισθήσεις καθώς και αυθόρμητες, αντανεκλαστικές συμπεριφορές, οι οποίες μπορεί να ξεπερνούν το άτομο ή να φαίνονται ακατανόητες (Lev-Wiesel & Saint Arnault, 2019; Pinto, Correia-Santos, Costa-Leite, Levendosky & Jongenelen, 2016). Η έντονη

σωματική εγρήγορση είναι παρούσα και κατά τη διάρκεια του ύπνου, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται και εκεί διαταραχές. Τέλος, ενδέχεται να εμφανίζει πονοκεφάλους, αδυναμία συγκέντρωσης, προβλήματα με το στομάχι και πόνους στους μύες, δημιουργώντας έτσι ένα αίσθημα κόπωσης (Dekel, Shaked, Ben-Porat & Itzhaky, 2020; Joshi, Thomas & Sorenson, 2012).

Για να πληρούνται τα κριτήρια διάγνωσης, πρέπει τα συμπτώματα να εμφανίζονται μετά από τρεις μήνες (Muñoz-Rivas, Bellot, Montorio, Ronzón-Tirado & Redondo, 2021). Το άτομο που παραμένει ‘κολλημένο’ στο τραύμα κινδυνεύει με αυτό τον τρόπο να επαναλάβει συμπεριφορές που ενδέχεται να το τραυματίσουν ξανά (St.Vil, Carter & Johnson, 2021). Συμπεριφορές που οδηγούν το άτομο εκτός ελέγχου, ενδέχεται να του ξυπνάνε το φόβο ότι δεν έχει καταφέρει ακόμα να ξεπεράσει το τραύμα (Iverson, Dardis, Grillo, Galovski, & Pogoda, 2019). Σημαντικό είναι τέλος, ότι τραύματα που σχετίζονται με την ανθρώπινη βούληση (βιασμοί, δολοφονίες) αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης της διαταραχής (Garcia, Stoeber, Wang & Yim, 2019). Τέλος, διάφοροι παράγοντες όπως η προσωπικότητα, η ψυχολογική κατάσταση πριν το συμβάν και τα παιδικά βιώματα, έχουν θεωρηθεί ότι επηρεάζουν την δημιουργία, την ένταση και την πορεία της διαταραχής (Scaer, 2014; Van Der Kolk, 2015; Voith, Lee & Russell, 2020).

Όσον αφορά τη διαταραχή αυτή, έχουν διατυπωθεί πολλά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα για τη θεωρία της, καθώς και περιορισμοί που προκύπτουν όσον αφορά τη διαπολιτισμική εφαρμογή της, χωρίς αυτό να σημαίνει βέβαια ότι δεν αποτελεί ένα χρήσιμο και βοηθητικό εργαλείο (Quiros, Varghese & Vanidestine, 2020). Πρόκειται όμως, κατά βάση για μια ιατρική έννοια, η οποία εστιάζει στα συμπτώματα – σωματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις – που εκδηλώνει το άτομο σε ένα εξωτερικό φαινόμενο, αγνοώντας όμως τη μελέτη κοινωνικο-πολιτικών παραγόντων (Παπαδόπουλος, 2005). Τα ψυχολογικά συμπτώματα που παρουσιάζει το άτομο, αποτελούν αντιδράσεις σε γεγονότα με αίτια δομικούς παράγοντες όπως είναι η έμφυλη βία και καταπίεση (Bryant-Davis, 2019). Οι τραυματικές αντιδράσεις σε σχέση με τους προαναφερθέντες παράγοντες, δεν σημαίνει λοιπόν απαραίτητα ότι πληρούν τα κριτήρια και για την ταξινόμησή τους ως ψυχιατρικές διαταραχές.

*Η κατακερματισμένη μνήμη*

Πέρα από την προσπάθεια του ατόμου να αποφύγει τα δυσάρεστα συναισθήματα που το κατακλύζουν, βασικό εμπόδιο αποτελεί ο τρόπος που το τραύμα διαταράσσει τις ψυχοφυσιολογικές ρυθμίσεις, τη μνήμη και τη συναισθηματική επεξεργασία κατά τη διάρκεια της τραυματικής εμπειρίας (Block & West, 2013). Ο τρόπος με τον οποίο καταχωρείται το βίωμα δεν είναι ούτε γραμμικός, ούτε λεκτικός ως προς την έκφρασή του (Bedard-Gilligan, Zoellner & Feeny, 2017). Η μνήμη απενεργοποιείται καθώς το άτομο αποσυνδέεται από την εμπειρία ή εστιάζει στην επιβίωσή του και τα όσα βιώνει καταχωρούνται με τη μορφή έντονων αισθήσεων ή εικόνων (Booker, Fivush, Graci, Heitz, Hudak et. al., 2020). Ενώ δηλαδή το συμβάν εξακολουθεί να καταγράφεται, η αντίληψη φαίνεται να μουδιάζει ή να παραποιείται (Ford, 2018). Η έλλογη κωδικοποίηση της μνήμης απενεργοποιείται και το κεντρικό νευρικό σύστημα επιστρέφει σε αισθητηριακές και εικονικές φόρμες μνήμης, που αποτελούν χαρακτηριστικά των αρχικών σταδίων ζωής (Romero-Martinez, Lila & Moya-Albiol, 2021). Γεωγραφικά μιλώντας, το κέντρο γλώσσας του εγκεφάλου είναι πολύ μακριά τοποθετημένο από το κέντρο της εμπειρίας και κατά συνέπεια εντελώς αποσυνδεδεμένα (Currie, Saleem, Straiton, Macmullen-Price, Warren & Craven, 2016).

Η νευροεπιστήμη αναφέρεται σε δύο ξεχωριστά είδη αυτογνωσίας (Evans & Cocco, 2014). Το πρώτο είδος αναφέρεται σε εκείνη που μας επιτρέπει να διατηρούμε την αίσθηση του εαυτού μας στο χρόνο, ενώ το δεύτερο σε εκείνη που εγγράφει τον εαυτό μας στην παρούσα στιγμή (Dunlop & Walker, 2013). Η πρώτη, εκείνη δηλαδή του αυτοβιογραφικού εαυτού, είναι υπεύθυνη για τη σύνδεση μεταξύ εμπειριών και τη σύνθεσή τους ώστε να παραχθεί τελικά μια συνεκτική αφήγηση και βασίζεται στη γλώσσα (Jaeger, Lindblom, Parker-Guilber & Zoellner, 2014). Η αφήγηση τροποποιείται καθώς εκφέρεται, καθώς η αντίληψη αλλάζει και καθώς ενσωματώνονται συνεχώς νέα στοιχεία σε αυτή. Η δεύτερη, αφορά την αυτογνωσία από στιγμή προς στιγμή, εκείνη δηλαδή που έχει ως βάση τις αισθήσεις και δεν εκφράζεται με λόγια (Brewin, 2014). Καθότι η γλώσσα χρησιμοποιείται για να αφηγηθεί τα ερεθίσματα, που παίρνουμε από τον εξωτερικό κόσμο και όχι για να χαρτογραφήσει τα βαθύτερα συναισθήματά μας, οι αφηγήσεις των ατόμων που έχουν επιβιώσει τραυματικών γεγονότων, πολύ συχνά είναι κατακερματισμένες, χάνουν δηλαδή βασικά γνωρίσματα μιας γραμμικής αφήγησης όπως

είναι η σειρά των γεγονότων, η σχέση μεταξύ αίτιου και αιτιατού, η ώρα της ημέρας ή λεπτομέρειες σχετικά με το συμβάν (Barani, 2019). Οι αφηγήσεις ενδέχεται να φανούν αρχικά αρκετά ακατανόητες, πλήρως εναρμονισμένες με την κατακερματισμένη εικόνα που φέρει για τον εαυτό του το άτομο έπειτα από μια τραυματική εμπειρία, ενώ παράλληλα κατακλύζεται από φόβο ή ντροπή μην γνωρίζοντας πώς να τις προσεγγίσει (Clark, Classen, Fourt & Shetty, 2014).

Η ύπαρξη ενός ασφαλούς περιβάλλοντος σε συνδυασμό με την παροχή χρόνου αποτελούν τις προϋποθέσεις πάνω στις οποίες βασίζεται η αναζήτηση για μια ενοποιημένη αφήγηση, ικανή να βοηθήσει το άτομο να κάνει ανασκόπηση των όσων έχει βιώσει (Briere & Scott, 2013). Μέσω της αφήγησης και συνεπώς μέσω της αναβίωσης έντονων και οδυνηρών συναισθημάτων, οι μνήμες ανακαλούνται από το συναισθηματικό μέρος του εγκεφάλου, ονομάζονται και επεξεργάζονται μέσω των λεξέων και τελικά το άτομο κατάφερνει να τις αναγνωρίσει και να τις καταχωρήσει ως βιωμένη εμπειρία του αυτοβιογραφικού εαυτού, με συνεκτική αφήγηση (Goodman, Sullivan, Serrata, Perilla, Wilson, et.al, 2016).

Κατά συνέπεια συνδέεται λοιπόν η αυτοβιογραφική αυτογνωσία, με το συναισθηματικό κομμάτι του εγκεφάλου, βοηθώντας το άτομο να εντοπίσει την πηγή των ψυχικών και σωματικών αντιδράσεων που περιγράφηκαν και πιο πάνω, σηματοδοτώντας έτσι την αρχή αναγνώρισης των συναισθημάτων ως σήματα προβλημάτων που απαιτούν την άμεση προσοχή του (Saar-Ashkenazy, Veksler, Guez, Jacob, Shelef, et.al, 2016; Van Der Kolk; Herman, 2015; Saint Arnault, 2017; Scaer, 2014).

#### *Ανάρρωση από το τραύμα*

Η ανάρρωση από το τραύμα συμβαίνει μέσα σε ένα πλαίσιο σχέσης (Badenoch, 2017). Είτε αυτή είναι οικογενειακή, θεραπευτική ή κοινοτική, προϋπόθεση για την επανασύνδεση της γυναίκας με το σώμα, το συναίσθημα και το μυαλό της, είναι η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος (Saint Arnault & O'Halloran, 2015). Μέσα εκεί νιώθει προστατευμένη από το αίσθημα της ντροπής, το φόβο της κριτικής ή του στίγματος (Lewis, Henriksen & Watts, 2015).

Στην πορεία ανάρρωσης από το τραύμα, το άτομο αρχίζει σταδιακά να ανασυγκροτεί την αντίληψή του, αποκαθιστώντας τη σχέση με τον ίδιο του τον εαυτό, καθώς και με την κοινότητα που το περικλείει (Kurtz, 2018). Ανάρρωση σημαίνει επανασύνδεση με τους ανθρώπους γύρω του (Sinko, James & Hughesdon, 2021). Η επανένωση με άτομα και μέρη που το κάνουν να νιώθει οικεία, αποτελούν τη βασικότερη προστασία απέναντι στο αίσθημα απειλής (Goldsmith, Gerhart, Chesney, Bruns, Kleinman & Hood, 2014).

Η επάρκεια του δικτύου υποστήριξης επιδρά καθοριστικά στο τραύμα που φέρει (Ahmad, Rai, Petrovic, Erickson & Stewart, 2013). Μια φωνή που καθησυχάζει ή μια αγκαλιά μπορεί να αρκούν, για να ηρεμήσουν τον τρόμο που βιώνει μια γυναίκα που αναρρώνει από το τραύμα της κακοποίησης (Tseris, 2013). Οι κακοποιητικές συμπεριφορές, έχοντας λάβει χώρα σε ένα μέρος φαινομενικά οικείο και ασφαλές, όπως αυτό του οικογενειακού περιβάλλοντος, καθιστούν το ξεπέραςμα του βιώματος δυσκολότερο να επιτευχθεί, καθώς δύσκολα γίνεται αντιληπτό πώς τα άτομα που μας αγαπούν και προορίζονται για να στέκονται δίπλα μας, καταλήγουν να μας πληγώνουν με αυτόν τον τρόπο (Saint Arnault & O'Halloran, 2015).

Στην ολική ανάκαμψη και στη θεραπεία τελικά από το τραύμα, το άτομο πρέπει να καταφέρει να κατανοήσει σε βάθος τον πόνο που αισθάνεται. Η ανάρρωση του μυαλού και του σώματος, προϋποθέτει ότι το άτομο θα καταφέρει να αφεθεί, αποτινάζοντας το φόβο του στιγματισμού (Maghsoudi, 2018). Θα νιώσει δηλαδή ασφαλές να συνδεθεί με άτομα γύρω του και απολαμβάνοντας το αίσθημα της ασφάλειας, να νιώσει ικανό να επιστρέψει στις αναμνήσεις του παρελθόντος εκείνες που ένιωσε τελείως αβοήθητο (Saint Arnault & Sinko, 2019).

Η αντιμετώπιση και η επεξεργασία του παρελθόντος απαιτεί κουράγιο, δεσμούς εμπιστοσύνης και συντροφικότητας, όπου το άτομο θα νιώσει ότι μπορεί να μοιραστεί τα συναισθήματά θυμού και φόβου που φέρει και να αφουγκραστεί τα μηνύματα του εγκεφάλου του (Matheson, Daoud, Hamilton-Wright, Borenstein, Pedersen & O' Campo, 2015). Η απομόνωση από τον ίδιο μας τον εαυτό, πολύ δύσκολα μπορεί να περιγραφεί με λέξεις (Staniloiu & Markowitsch, 2012). Νιώθοντας όμως ότι έχει ανθρώπους γύρω του που εξασφαλίζουν την ολότητά του, μπορεί να νιώσει ασφαλές, ώστε να εξερευνήσει

τελικά κομματιασμένες και οδυνηρές εμπειρίες, που απέκρυπτε από τον ίδιο του τον εαυτό, σε μια προσπάθεια αποφυγής (Saint Arnault & O'Halloran, 2014). Η επιβίωσα αφηγούμενη την τραυματική εμπειρία, νιώθει τελικά λιγότερο απομονωμένη, καθώς η ερώτηση του γιατί υποφέρει με αυτόν τον τρόπο, αποκτά μια εξήγηση, ικανή να παράξει νόημα (Thomas, 2014). Ειδικά στο πλαίσιο της θεραπείας, πλησιάζει το τραύμα, ερχόμενη καθαυτό τον τρόπο κοντά στον εσωτερικό της κόσμο και τα βαθύτερα συναισθήματά της (Kelly, 2015).

Η αφήγηση αποτελεί βασικό εργαλείο στη διαδικασία αυτή. Τα κακοποιητικά βιώματα και όσο πόνο αυτά επιφέρουν, αναγνωρίζονται μέσω του λόγου και τελικά, ονομάζονται (Mullet, Akerson & Turman, 2013). Η απόδοση κατηγοριών, μειώνει σταδιακά τα συναισθήματα ενοχής, ντροπής και αυτοκατηγορίας που φέρει η επιβίωσα (Thaggard & Montayre, 2019). Η ανάκληση των εμπειριών και η πιθανότητα να κατακλειστεί από συναισθήματα φόβου ή θυμού το άτομο είναι πιο εύκολα να αναφερθούν, από το να καταφέρει το άτομο να χαρτογραφήσει και τελικά να αποτυπώσει την προσωπική του εσωτερική πραγματικότητα, εντάσσοντας τελικά την εμπειρία αυτή, στην αφήγηση της ζωής του (Dutton, Bermudez, Matas, Majid & Myers, 2013). Η επιβίωσα αφηγούμενη την τραυματική εμπειρία, νιώθει τελικά λιγότερο απομονωμένη, καθώς η ερώτηση του γιατί υποφέρει με αυτόν τον τρόπο, αποκτά μια εξήγηση (Van Der Kolk; Herman, 2015; Saint Arnault, 2017).

### *Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας*

Με τον όρο «ανθεκτικότητα» (resilience) περιγράφεται ο τρόπος με τον οποίο το άτομο καταφέρει να ανταπεξέλθει σε τραυματικά και στρεσογόνα γεγονότα ικανοποιητικά και χωρίς να κινδυνεύει ότι θα αναπτύξει ψυχική νόσο (Atari-Lhan, Gerstein, Herz, Varner, Brasfield & Deogracias-Schleich, 2021). Πρόκειται για έναν όρο που αποκτά διαφορετικό περιεχόμενο στη βιβλιογραφία (Etengoff, 2020). Η προσπάθεια δημιουργίας ενός συμπαγούς αλλά και πολιτισμικά ευαίσθητου όρου που θα καταφέρει να εμπερικλείει την πολυπλοκότητα των παραγόντων, που καθορίζουν την ανθεκτικότητα του κάθε ατόμου, οδηγεί πολλούς ερευνητές στη σύλληψή του ως κάτι

μεταβλητό (Southwick, Bonnano, Masten, Panter-Brick & Yehuda, 2014). Η ανθεκτικότητα δηλαδή βρίσκεται σε άμεση εξάρτηση με τα χαρακτηριστικά που φέρει το ίδιο το άτομο, σε συνάρτηση με το έκαστοτε πολιτισμικό περιβάλλον με το οποίο αλληλεπιδρά, αλλά και τις οικογενειακές σχέσεις και το διαθέσιμο υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο (Jenney, Alaggia & Niepage, 2016; Fedina et. al., 2017). Παρά το γεγονός ότι η ανθεκτικότητα επηρεάζεται από τους μηχανισμούς αντιμετώπισης του ατόμου, τα κοινωνικά δίκτυα, τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, την αντίληψη του άγχους και άλλους γνωστικούς παράγοντες, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το έκαστοτε πολιτισμικό, εθνοτικό, θρησκευτικό περιβάλλον, επιδρά στα παραπάνω, αποδιδώντας κάθε φορά μια ξεχωριστή χροιά στο πώς όλα αυτά συμβάλουν στη διαμόρφωση της ψυχικής ανθεκτικότητας του ατόμου (Crann & Barata, 2015).

Σε μια προσπάθεια να απομακρυνθούμε από το στενό ορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας και όπως αναφέρει ο Papadopoulos (2015), η παρούσα έρευνα προσπαθεί να χαρτογραφήσει τις ενδείξεις της ανθεκτικότητας της έκαστοτε γυναίκας και εν τέλει να προσδιορίσει τα ανθεκτικά στοιχεία που τη χαρακτηρίζουν, παρά να ορίσει την ανθεκτικότητα ως ένα συνεκτικό αφήγημα. Η επιλογή αυτή προκύπτει από το γεγονός ότι τα άτομα φαίνεται να παρουσιάζουν σημάδια ανθεκτικότητας, τα οποία συνυπάρχουν με σημεία τρωτότητας (Uekusa & Matthewman, 2017). Κάτι τέτοιο αναδεικνύει πως οι δύο αυτές πλευρές αλληλεπιδρούν και συνυπάρχουν, χωρίς να σημαίνει πως η εμφάνιση της μίας αποκλείει την ύπαρξη ή την εξέλιξη της άλλης πλευράς (Wegnelius & Petersson, 2018). Ειδικά για το μεταναστευτικό συγκείμενο, όπου οι προκλήσεις είναι καθημερινές, το τραύμα συνυπάρχει με το άγχος της επιβίωσης ή το ρατσισμό που μπορεί να βιώνει το άτομο (Clauss-Ehlers, Chiriboga, Hunter, Roysircar & Tummala-Narra, 2019). Οι μικρές νίκες στην πορεία ανάρρωσης της γυναίκας από μια κακοποιητική σχέση, συνυπάρχει με την αγωνία της εργασιακής ή στεγαστικής αποκατάστασης (Schaefer, Howell, Schwartz, Bottomley & Crossnine, 2018). Η προσαρμοστικότητα και καλλιέργεια θετικών πλευρών του εαυτού, ενδέχεται να συμβαδίζει με τον βαθύ πόνο ή ακόμα τον αποπροσανατολισμό του ατόμου σε άλλες πλευρές της ζωής του (Παπαδόπουλος, 2019).

Η ύπαρξη ενδείξεων ανθεκτικότητας σε γυναίκες που έχουν βγει από κακοποιητική σχέση, μειώνει σημαντικά τα συμπτώματα της κατάθλιψης, του PTSD και του άγχους (Etengoff, 2020). Η αλληλεπίδραση των ανθεκτικών στοιχείων του ατόμου με την ψυχική του κατάσταση έπειτα από το βίωμα της έμφυλης βίας, καθορίζουν τελικά τον τρόπο με τον οποίο ανταπεξέρχεται στο τραύμα μιας τέτοιας εμπειρίας (Baird, Alaggia & Jenney, 2019).

#### **4<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Κοινωνικά δίκτυα και συμπεριφορές αναζήτησης βοήθειας**

##### *Η ύπαρξη και η σημασία των κοινωνικών δικτύων*

Η ύπαρξη κοινωνικής υποστήριξης και δη, εκείνης που προέρχεται από τα κοινωνικά δίκτυα του ατόμου, επιδρά καθοριστικά στη διαμόρφωση της ψυχικής ανθεκτικότητας του ατόμου (Lee, Hong, Zhou et al., 2020). Το επίπεδο κοινωνικής υποστήριξης βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με χαμηλά ή υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας αντίστοιχα (Domhardt, Münzer, Fegert & Goldbeck, 2015). Άτομα που έχουν βρεθεί αντιμέτωπα με το τραύμα, εμφανίζουν καλύτερη εικόνα ανθεκτικότητας, στις περιπτώσεις εκείνες που συμμετέχουν σε ένα ευρύ κοινωνικό δίκτυο. Ειδικότερα και ώστε να μετρηθεί η κοινωνική υποστήριξη που μπορεί να απολαμβάνει ή να αποκλείεται από αυτήν ένα άτομο, λαμβάνονται υπόψη παράγοντες όπως το μέγεθος του κοινωνικού δικτύου, η συχνότητα με την οποία το άτομο έρχεται σε επαφή με αυτό, καθώς και η ποιότητα της συναισθηματικής υποστήριξης που λαμβάνει διαμέσου των δικτύων αυτών (Li, Dong & Kong, 2021). Συνεπώς, έχει αποτυπωθεί ερευνητικά πως άτομα που έχουν υποστεί έμφυλη βία και παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης, εμφανίζουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη, συμπτώματα μετατραυματικού, άγχους και αυτοκτονικού ιδεασμού, σε σχέση με εκείνα τα οποία εμφανίζουν μικρότερη συμμετοχή ή αλληλεπίδραση με κοινωνικά δίκτυα Ταυτόχρονα, εμφανίζουν υψηλότερους δείκτες μετατραυματικής ανάπτυξης (Shakespeare-Finch, Rees & Armstrong, 2015). Ταυτόχρονα έχει αποτυπωθεί ερευνητικά αν και σε σαφώς μικρότερο βαθμό, ο συσχετισμός της αλληλεπίδρασης μεταξύ της ύπαρξης κοινωνικού δικτύου, των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας και της ψυχικής υγείας του ατόμου



(Reyes, Serafica, Cross, Constantino & Arenas, 2018). Πώς δηλαδή εσωτερικοί (ψυχική ανθεκτικότητα) και εξωτερικοί παράγοντες (ύπαρξη κοινωνικών δικτύων), καταπραΰνουν ή εντείνουν τις ψυχικές δυσκολίες του ατόμου που έχει υποστεί έμφυλη βία (Machisa, Christofides & Jawkes, 2018). Η αίσθηση του ατόμου ότι συνδέεται (feeling of connectedness) όντως με άτομα του κοινωνικού δικτύου του, ότι όντως μπορεί να αναζητήσει βοήθεια σε αυτά εάν χρειαστεί, καθώς και το αν αντιλαμβάνεται ως υποστηρικτικά τα δίκτυα της οικογένειας, της κοινότητας και των φίλων είναι παράγοντες, που εξασφαλίζουν τη θωράκισή του σε σχέση με τραυματικά γεγονότα που έχει βιώσει και όχι το μέγεθος του κοινωνικού δικτύου καθαυτό (Schultz, Cattaneo, Sabina, Brunner, Jackson & Serrata, 2016). Αν και τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας φαίνεται να επιδρούν ανακουφιστικά συνολικά στις επιπτώσεις της έμφυλης βίας, δεν αποτυπώνεται στατιστικά σε σημαντικό βαθμό, με αποτέλεσμα να αναδεικνύεται η ανάγκη να διερευνηθούν πολιτισμικοί παράγοντες (πνευματικότητα, μηχανισμοί επιβίωσης), καθώς και οι εκάστοτε δομικοί παράγοντες (πρόσβαση σε υπηρεσίες, νομιμοποιητικά έγγραφα κτλ) (Orjiako, 2013). Η μέτρηση των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας σε ομάδες όπως εκείνη των μεταναστριών, θα αποτύγχανε να αποτυπώσει τη συνολική εικόνα εάν δεν λάβει υπόψη τα δομικά και αντικειμενικά εμπόδια που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους ζωή, παράλληλα με τα διαφορετικά τραυματικά βιώματα που ενδέχεται να έχουν έρθει αντιμέτωπες στην προσωπική τους ζωή (Luthar, Cicchetti & Becker, 2003; Hahn & Postmus, 2014). Παράγοντες όπως αυτοί της οικογένειας, της κοινότητας, οι πολιτισμικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις αλληλεπιδρούν δυναμικά με την ατομική δυνατότητα της κάθε μιας να ξεπεράσει τραυματικά γεγονότα (Sinko, Bruns, O'Halloran & Saint Arnault, 2019). Επιλέγουμε να δούμε την ανθεκτικότητα όχι σαν κάτι στατικό, αλλά σαν μια διαδικασία εν εξελίξει, όπου διαρκώς προκύπτουν ευαλωτότητες, δυνάμεις, αναπτυξιακές, πολιτισμικές, κοινωνικές μεταβάσεις στην ζωή του ατόμου καθώς και μέσα σε τραυματικές και στρεσογόνες στιγμές (Buse, Bernacchio & Burkner, 2013). Ταυτόχρονα, το τι ορίζεται σε κάθε κουλτούρα ως βίαιο, μας φέρνει αντιμέτωπες με ένα εξαιρετικά ευαίσθητο δίλημμα, όπου πράξεις βίας ανάλογα με το πολιτισμικό πλαίσιο, ενδέχεται να μην ορίζονται ως τέτοιες, με αποτέλεσμα τη δυσκολία ορισμού τους από τη άτομο που βρίσκει τον εαυτό του σε μια τέτοια συνθήκη (Krahé, 2019).

Επιπλέον, σχετικά με την ρευστότητα του περιεχομένου της εκάστοτε έννοιας, ακόμα και ο ίδιος ο ορισμός της ανθεκτικότητας, μπορεί να διαφέρει σημαντικά ανάλογα με το εκάστοτε πολιτισμικό περιβάλλον (Fletcher & Sarkar, 2013). Στις αφηγήσεις των επιζήσασών από την έμφυλη βία, αξίζει να δωθεί ιδιαίτερη έμφαση σε εκείνες τις στιγμές της ζωής τους, που αποτέλεσαν σημείο καμπή για τον τρόπο που αντιλαμβάνονται κάποια βιώματά τους όταν συμβαίνουν ή αφού έχουν πλέον ξεφύγει από αυτά (Gray, Mendelsohn & Omoto, 2015). Σε αυτά προστίθεται η αλληλεπίδραση του συστήματος αξιών και πεποιθήσεων, του ρόλου της κοινότητας και της οικογένειας, καθώς και των κοινωνικών δικτύων μέσα στα οποία κινείται το άτομο (Schubert, Punamäki, Suvisaari et al, 2019). Πολιτισμικές πεποιθήσεις και ψυχική ανθεκτικότητα βρίσκονται σε άμεση συσχέτιση μετά από ένα τραυματικό γεγονός, καθώς η αίσθηση του εαυτού, η σχέση του με τον κόσμο και η φύση του τραύματος αποκτούν διαφορετικά νοήματα ανάλογα με το εκάστοτε πολιτισμικό συγκείμενο (Sinko & Saint Arnault, 2020). Σε κουλτούρες με κollectιβιστικό προσανατολισμό, η ανάγκη για διατήρηση των οικογενειακών ή των δεσμών με την κοινότητα, μπορούν να δημιουργήσουν άγχος και απομόνωση σε κάποια που βίωσε το τραύμα της κακοποίησης και ήρθε αντιμέτωπη με τα στερεότυπα για την ανάγκη διατήρησης του οικογενειακού σχήματος (Lee & Hadeed, 2009). Πολλές έρευνες έχουν αναδείξει ότι τέτοιες προσδοκίες σχετικά με το ρόλο της γυναίκας ως σύζυγο, μπορούν να αποβούν αποτρεπτικές στην αναζήτηση του ατόμου για βοήθεια, συντελώντας τελικά στη θυματοποίηση και την κακοποίηση της γυναίκας (Lelaugain, Graziani & Lo Monaco 2017). Παραδοσιακές αντιλήψεις σχετικά με το ρόλο της γυναίκας, συντελούν στην περαιτέρω φτωχοποίησή της καθώς και σε μια φυσικοποίηση της βίας, που αναπαράγει τελικά το στίγμα για όσες επέλεξαν να σπάσουν τη σιωπή τους (Satyen, Rogic & Supol, 2019; Saint Arnault, 2009; Van DerKolk 2007).

Αντιλαμβανόμαστε δηλαδή το πόσο σημαντικό είναι να ληφθούν υπόψη οι πολιτισμικοί παράγοντες, ώστε να μπορέσει να αποτυπωθεί όσο το δυνατόν καλύτερα το τι βοηθά ή όχι στην ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας έπειτα από το τραύμα της κακοποίησης (Shannon, Wieling, Simmelink-McCleary & Becher, 2015). Στο ίδιο πνεύμα, αξίζει να αναφερθεί ότι και η ίδια η διάγνωση του PTSD αφορά τις δυτικές κοινωνίες, και πολλές φορές οι σωματικοί πόνοι για παράδειγμα μπορεί να αποτελούν τον τρόπο με τον οποίο το άτομο εκφράζει τη δυσφορία του ή την «κατάθλιψη» (Saint

Arnault & Kim, 2008).

Ταυτόχρονα με το τραύμα της κακοποίησης, οφείλει να αναγνωριστεί και το τραύμα της μετανάστευσης, το οποίο επηρεάζει άμεσα την αίσθηση του εαυτού και το πώς το άτομο καταφέρνει ή αποτυγχάνει στο να διατηρήσει μια θετική στάση σε σχέση με την αυτοεικόνα του και τις ρατσιστικές συμπεριφορές ή τα θεσμικά εμπόδια που μπορεί να συναντά στην την κοινωνία υποδοχής (Lor, Rodolfa & Limberg, 2017). Ειδικότερα για τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας που αναζητούν βοήθεια σε υπηρεσίες υποστήριξης ή χρειάζεται να συνεργαστούν με τις αρχές για την υπόθεσή τους, τα επίπεδα ανθεκτικότητας καθορίζονται άμεσα από την αλληλεπίδραση αυτή και η ποιότητα των παροχών, των λύσεων ή των εμποδίων που αντιμετωπίζουν προάγει ή υποσκάπτει την ψυχική ανθεκτικότητα (Fedina κ.α., 2017; Van DerKolk 2007).

### *Ο ρόλος των κοινοτήτων*

Οι κοινότητες, αποτελούν πηγή στήριξης και παροχών για το άτομο, ταυτόχρονα όμως μπορούν να εντείνουν το άγχος και τη δυσφορία που μπορεί να βιώνει (Du Plooy, Lyons & Kashima, 2020). Τη στιγμή που ίσως η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού δικτύου να είναι πιο αναγκαία από ποτέ, η στιγμή εκείνη δηλαδή του τραυματικού γεγονότος, μπορεί να δημιουργηθεί και η πιο βαθιά ρήξη μεταξύ εκείνου και της κοινότητας. (Schackner, Weiss, Edwards & Sullivan, 2021). Ο τρόπος που θα αντιληφθεί και θα επιλέξει να απαντήσει το ευρύτερο κοινωνικό δίκτυο του ατόμου στο τραύμα του, μπορεί να κλονίσει την πίστη του στην κοινότητα αυτή, εάν η αντιμετώπιση είναι τέτοια που εμποδίζει την πρόσβασή του σε αναγκαίες πηγές υποστήριξης (Fleming & Resick, 2016; Tummala - Narra , 2021). Σε κοινότητες όπου η σιωπή γύρω από βιώματα όπως αυτό της κακοποίησης αποκτά χαρακτήρα πολιτισμικό και τελικά δομικό, η διάρρηξή της ενδέχεται να επιφέρει το στιγματισμό έως και τον εξοστρακισμό του ατόμου. (Brown, 2012).

Πιο συγκεκριμένα, η αποκάλυψη ενός τέτοιου βιώματος ανάλογα με το εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο, δύναται να επιφέρει μικρότερες ή μεγαλύτερες συνέπειες (Ullman & Peter-Hgene, 2014). Σε κάποιες κουλτούρες κρίνεται δύσκολο, έως και επικίνδυνο για την επιβίωσά να αποκαλύψει μια τέτοια εμπειρία (Chang, Wachter, Kappas, Brown,

Messing, et.al., 2020). Η ενδεχόμενη γνωστοποίηση του βιώματος, μπορεί να οδηγήσει μέχρι και στον κοινωνικό της εξοστρακισμό, εάν αυτό είναι κάτι το οποίο αμφισβητεί τις εκάστοτε πολιτισμικές νόρμες (Trevillion, Hughes, Feder, Borschmann, Oram & Howard, 2014). Το βίωμα της κακοποίησης σε συνάρτηση με το προφίλ της μετανάστριας συγκεκριμένα, μπορεί να επιφέρει μεγάλα οικονομικά ρίσκα (Hakimi, Bryant-Davis, Ullman & Gobin, 2018). Σε πολιτισμικές ομάδες όπου έννοιες όπως η φήμη, η συμμόρφωση με τις νόρμες και οι κοινωνικές σχέσεις, αποτελούν συνδυαστικό κρίκο για την συνοχή και την ενότητα των μελών της, ο κοινωνικός αποκλεισμός λειτουργεί καθοριστικά για τη διαφύλαξη των παραπάνω (Saint Arnault & Roles, 2012). Οι πολιτισμικά καθορισμένες κοινωνικές νόρμες καθορίζουν τις επιτρεπτές ή μη συμπεριφορές, ωθώντας στο περιθώριο τα μέλη της κοινότητας που δεν συμμορφώνονται, υπόβαλοντας τα σε κοινωνικό έλεγχο και το πιο σημαντικό, στερώνοντας τους πόρους και κοινωνικούς δεσμούς που κρίνονται αναγκαία για την επιβίωση τους (Saint Arnault & Woo, 2017). Για μια μετανάστρια λοιπόν που επιβίωσε του τραύματος της κακοποίησης σε μια ξένη χώρα, η αποκοπή της από την πολιτισμική κοινότητα μπορεί να δυσχεράνει σημαντικά τόσο την ψυχολογική της ανάκαμψη, όσο και την οικονομική της αποκατάσταση και αυτονομία (Tummala - Narra ; Van DerKolk 2007; Saint Arnault, 2009). Αυτό ενέχει ως κίνδυνο, στον αντίποδα της αποκάλυψης του βιώματος από το άτομο και κατά συνέπεια τον εξοστρακισμό του από την κοινότητα, να επιλέξει την απόκρυψη της εμπειρίας του, ώστε να καταφέρει να διατηρήσει τη σχέση και τη θέση του μέσα στην ομάδα, με αποτέλεσμα να συντηρείται και να παρατείνεται η θυματοποίησή του (Chang, Wachter, Kappas, Brown, Messing, et.al., 2020).

Τα άτυπα δευτερογενή κοινωνικά δίκτυα εντάσσονται στο πλαίσιο των ατομικών στρατηγικών, που ακολουθούν οι μεταναστευτικές κοινότητες στην προσπάθεια κάλυψης κοινωνικών και συναισθηματικών αναγκών (Łukaszewska-Bezulska, 2020). Στο περιθώριο της κοινωνίας υποδοχής, χτίζεται ένας παράλληλος κόσμος κοινωνικών σχέσεων ο οποίος αν και μη ορατός, απαρτίζεται από δυναμικά δίκτυα τα οποία εμπερικλείουν διάφορες πρωτοβουλίες, στρατηγικές κοινωνικής ένταξης και αλληλοϋποστήριξης (Παπατζανή, 2015; Nowotny, & Pennerstorfer, 2019). Οι σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των μεταναστριών δημιουργούν ένα πλέγμα αλληλεπίδρασης, με βασικούς άξονες την αίσθηση ασφάλειας, της αλληλεγγύης και της

σταθερότητας, ενώ σε επίπεδο ψυχολογικό επιδρούν ευεργετικά στο επιπολιτισμικό stress, την κατάθλιψη και το αίσθημα μοναξιάς (Baig & Chang, 2020). Οι σχέσεις αυτές μπορεί να αποδειχτούν σωτήριες στα καθημερινά προβλήματα επιβίωσης που αντιμετωπίζουν, παρέχοντας άτυπες λύσεις και τρόπους προστασίας από την καθημερινή βιωμένη ανασφάλεια (Michail & Christou, 2016). Με ορμητήριο την κοινή εμπειρία της μετανάστευσης και την προσπάθεια να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στη χώρα υποδοχής, ταυτόχρονα με την ανάγκη για τη δημιουργία συνδέσεων, δημιουργούνται τελικά κόλποι συναισθηματικής ή και υλικής υποστήριξης, μέσα στους οποίους συγκροτούνται σχέσεις που χαρακτηρίζονται από αμοιβαιότητα, αποτελώντας πηγή δύναμης για τα μέλη της κοινότητας. Η κοινότητα που αναπτύσσεται στις παρυφές της κοινωνίας υποδοχής, εξασφαλίζει την κοινωνική συμμετοχή των ατόμων, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους, καθώς η αίσθηση του ανήκειν και το μοίρασμα της κοινής πολιτισμικής ταυτότητας, ενισχύουν την αυτοεικόνα του ατόμου (Fouskas κ.α., 2019; Βαΐου, 2013).

#### *Συμπεριφορές αναζήτησης βοήθειας*

Προσπαθώντας να προσεγγίσουμε το φαινόμενο με πολιτισμική ευαισθησία, αξίζει να αναφερθεί η μοναδική στρατηγική που σχηματίζεται από το εκάστοτε άτομο, ανάλογα με τις πολιτισμικές του πεποιθήσεις (Pineros-Leano, Yao, Simonovich, Piñeros-Leaño & Huang, 2021). Ενώ δηλαδή μπορεί να θεωρηθεί ευκόλως εννοούμενο η απεύθυνση σε υπηρεσίες υποστήριξης γυναικών ώστε να διαφύγουν από ένα κακοποιητικό περιβάλλον, τονίζεται ότι πολλές είναι εκείνες που θα επιλέξουν να αντιμετωπίσουν αυτή την κατάσταση μέσα στους κόλπους ή με τα εργαλεία της κοινότητάς του (Galanis, Sourtzi, Bellali, Theodorou, Karamitri, et.al, 2013). Η κινητοποίηση εσωτερικών και εξωτερικών μηχανισμών αντιμετώπισης επηρεάζεται άμεσα από τις πολιτισμικές καταβολές της γυναίκας (Du Plooy, Lyons & Kashima, 2020).

Η ανάκαμψη από το τραύμα φέρνει συνήθως το άτομο, που βρίσκεται μεταξύ δύο πολιτισμικών συγκείμενων, αντιμέτωπο με την ανάγκη να επαναπροσδιορίσει τον εαυτό του, σε σχέση πια με εκείνη την πολιτισμική αφήγηση όπου ταυτίζεται (Sun, Hoyt,

Brockberg, Lam & Tiwari, 2016). Παρά το stress και την αναστάτωση που επιφέρει αυτή η ύπαρξη μεταξύ δύο κόσμων, το άτομο παρουσιάζει μια προσαρμοστικότητα η οποία επιδρά επουλωτικά στην ευκολότερη ανάκαμψη από το τραύμα (Lusk & Chavez-Baray, 2017). Η διαπολιτισμική προσέγγιση του τραύματος μας υπενθυμίζει, ότι πέρα από τις επιπτώσεις που επιφέρει ένα τέτοιο βίωμα, τα άτομα αναπτύσσουν ικανότητες ανάκαμψης τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο, μεταμορφώνοντας έτσι το ίδιο το περιεχόμενο μιας τέτοιας εμπειρίας (Augsberger, Yeung, Dougher & Hahm, 2015). Οι μεταναστευτικές κοινότητες στην προκειμένη, παρά τη φτωχοποίηση, το θεσμικό και κοινωνικό ρατσισμό που αντιμετωπίζουν, επιδεικνύουν μια συλλογική ανθεκτικότητα, όπου η καταπίεση μεταμορφώνεται σε ισχυρούς κοινοτικούς δεσμούς με κύρια χαρακτηριστικά την αλληλοβοήθεια και τελικά την ελπίδα (Brailovskaia, Schönfeld, Kochetkov, & Margraf, 2019). Το άτομο τελικά κινητοποιείται μέσα στους κόλπους της κοινότητας, καλλιεργεί την ανθεκτικότητά του και ανακάμπτει τελικά από τα τραυματικά γεγονότα με τα οποία έχει βρεθεί αντιμέτωπο (Ungar, 2012; Tummala - Narra, 2021).

Τέλος και όσον αφορά την πρόσβαση των μεταναστριών σε υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης, οι επαγγελματίες οφείλουν να απευθυνθούν στα πολλαπλά τραύματα που φέρει το άτομο, τόσο δηλαδή στα εσωτερικά (προσωπική ιστορία), όσο και στα συλλογικά όπως εκείνο της μετανάστευσης (Cho, Shamrona, Han & Levchenko, 2020). Η επίγνωση των πολιτισμικών αξιών που φέρει το άτομο κατά την πρακτική, φωτίζει το μονοπάτι του επαγγελματία ώστε να μπορέσει να αντιληφθεί και να απευθυνθεί εύστοχα τις συστημικές ή προσωπικές δυσκολίες με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος η ωφελούμενη (Tummala - Narra, 2021).

## **Β' ΜΕΡΟΣ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ**

### **5<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Μεθοδολογικό πλαίσιο της έρευνας**

Η παρούσα έρευνα έχει ως εκκίνηση τον προβληματισμό σχετικά με τη σιωπή των γυναικών γύρω από το ζήτημα της έμφυλης βίας. Καθότι καθημερινά

αναδεικνύονται περιστατικά κακοποίησης, τα στατιστικά φαίνεται να μην αποτυπώνουν την πραγματικότητα που βιώνουν οι γυναίκες. Ακόμα και αν μιλήσουν όμως, φαίνεται να αντιμετωπίζουν σοβαρά εμπόδια ως προς την υποστήριξή τους και την ανάκαμψή τους από το τραύμα. Η έρευνα λοιπόν, αξιοποιώντας το ερευνητικό εργαλείο CENI προσπαθεί να διακρίνει πολιτισμικούς και κοινωνικούς παράγοντες που βοηθούν ή αποτρέπουν τις αναφερόμενες να αναζητήσουν βοήθεια, επιδρώντας τελικά στις συμπεριφορές αναζήτησης βοήθειας των γυναικών.

Η αφηγηματική ποιοτική κοινωνική έρευνα που ακολουθεί, αποσκοπεί στη χαρτογράφηση και την αξιοποίηση των κοινωνικών δικτύων σε περίπτωση ανάγκης, την αποτύπωση των κοινωνικοπολιτισμικών παραγόντων που αποτρέπουν ή ενθαρρύνουν τις γυναίκες που έχουν υποστεί κακοποίηση να αναζητήσουν βοήθεια, τη μετα-τραυματική ανάπτυξη, την αντίληψη της ανάγκης, την πρόθεση και τη συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας. Βασική δικλείδα ασφαλείας για τον μη επανατραυματισμό των συμμετεχουσών αποτελεί το γεγονός ότι το εργαλείο επιτρέπει στη γυναίκα να αφηγηθεί την ιστορία της, με ελάχιστη παρέμβαση και καθοδήγηση από την ερευνήτρια. Με ελάχιστες ερωτήσεις από την συνεντεύτρια και με βασικά μέσα αφήγησης το χαρτί, το μολύβι, τους χάρτες και τις κάρτες συναισθημάτων, η συμμετέχουσα μέσω της δραστηριότητας, αφηγείται σχεδόν συνειρμικά την πορεία της ζωής της και τη σημασία ανάκαμψής της από το τραύμα. Όπως υποδεικνύει και ο τίτλος του εργαλείου, η αφήγησή της είναι η ιστορία της. Εκείνη υποδεικνύει στην ερευνήτρια τον ρυθμό και το εύρος της συνέντευξης, με βασικό οδηγό την φωνή της, το βίωμά της και εν τέλει το συναίσθημα που εκείνη φέρει. Η κατ'εξοχήν εστίαση στο ποιοτικό μέρος της έρευνας αποσκοπεί στο να διερευνηθεί εις βάθος ο τρόπος με τον οποίο οι συμμετέχουσες βίωσαν τη διαδικασία ανάρρωσης από το τραύμα και τι εμπόδια ή στηρίγματα συνάντησαν στη διαδρομή τους. Η δυσκολία στο να αποκτήσουν βήμα ή και πρόσβαση αυτές οι γυναίκες στην κυρίαρχη αφήγηση, καθιστά αυτή την έρευνα σημαντική, προσπαθώντας να σπάσει για λίγο τον αποκλεισμό που ενδέχεται να βιώνουν. Άλλωστε η ποιοτική ερευνητική μέθοδος 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. Στοχεύει δηλαδή στην περιγραφή, την ανάλυση αλλά και την κατανόηση κοινωνικών καταστάσεων και φαινομένων, απαντώντας κυρίως στα ερωτήματα «πώς» και «γιατί» (Ιωσηφίδης, 2001).

Η έρευνα επιλέγει να εστιάσει όχι στο τραύμα της κακοποίησης αλλά στις μεθόδους των γυναικών να αναρρώσουν από αυτό. Όπως προκύπτει από τη βιβλιογραφία, το ερευνητικό ενδιαφέρον μετατοπίζεται από τη «ζημιά» που προκαλούν αυτά τα βιώματα, στη δυναμική προσπάθεια και πορεία των γυναικών να ξεπεράσουν το τραύμα, επαναπροσδιορίζοντας τη ζωή και τις στοχεύσεις τους (Crann & Barata, 2019). Αναδεικνύεται δηλαδή η ανάγκη της αποτύπωσης των στρατηγικών, που τελικά οδηγούν τη γυναίκα στην ανάκαμψη, την νοηματοδότηση ενός τέτοιου βιώματος και στην ένταξή του μέσα στην προσωπική της ιστορία, ώστε να σχεδιάσει ενεργά το μέλλον της. Αναδεικνύοντας τους παράγοντες που βοηθούν τη γυναίκα ή την αποτρέπουν από το να ζητήσει βοήθεια, μπορούμε να εστιάσουμε καλύτερα στην άρση των εμποδίων, αλλά και στην ενίσχυση των συμπεριφορών εκείνων, που την προτρέπουν να μην προτιμήσει τη σιωπή από φόβο μη στιγματιστεί.

Ειδικότερα για το μεταναστευτικό πληθυσμό, όπου οι κοινωνικές πολιτικές που χαράσσονται φαίνεται να μη λαμβάνουν υπόψη τους τον παράγοντα φύλο, ένα ευαίσθητο πολιτισμικά εργαλείο, βοηθά στον εντοπισμό εκείνων των πολιτισμικών παραγόντων που ενισχύουν ή αποτρέπουν τις συμπεριφορές αναζήτησης βοήθειας. Τα αποτελέσματα μπορούν να συνδράμουν στο σχεδιασμό εστιασμένων δράσεων και κοινωνικής πολιτικής, που θα λαμβάνει υπόψη τους πολλαπλούς παράγοντες αποκλεισμού, που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι μετανάστριες στην Ελλάδα.

Η παρούσα μελέτη αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι ενός ευρύτερου, μη χρηματοδοτούμενου πολυπολιτισμικού έργου με επιστημονικά υπεύθυνη τη 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 Michigan. Υπεύθυνο για το συντονισμό στην Ελλάδα είναι το ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ με επικεφαλής την Νικολέτα Ράτσικα, PhD, M. Phil. in SW, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΕΛΜΕΠΑ και την Κλειώ Κούτρα, PhD, MPH, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Κοινωνικής εργασίας ΕΛΜΕΠΑ.



Η ελληνική ομάδα του MiSToRy αποτελείται από τους: Ράτσικα Νικολέτα, Κούτρα Κλειώ, Κριτσωτάκη Γιώργο, Κούρκουλα Φωτεινή, Κριτσωτάκη Άννα – Μαρία και Λαθιωτάκη Κατερίνα.

#### *Σκοπός της μελέτης*

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι το πώς κοινωνικοί και πολιτισμικοί παράγοντες εμποδίζουν ή διευκολύνουν την αναζήτηση βοήθειας στις μετανάστριες γυναίκες που έχουν βιώσει έμφυλη βία, καθώς και οι στρατηγικές αναζήτησης βοήθειας που επέλεξαν στην πορεία ανάρρωσής τους από το τραύμα.

Πιο συγκεκριμένα η έρευνα στοχεύει:

- Στην ανάπτυξη ενός πολιτισμικά σημαντικού μηνύματος
- Στην προώθηση των πόρων
- Στην υποστήριξη αναζήτησης βοήθειας και την ανάρρωση
- Στη δημιουργία και την υποστήριξη στοχευμένων κοινωνικών πολιτικών

#### *Ερευνητικά ερωτήματα*

Τα ερευνητικά ερωτήματα είναι τα παρακάτω:

- Πώς βίωσε η γυναίκα την εμπειρία της έμφυλης βίας;
- Τι ενίσχυσε την πρόθεσή για αναζήτηση βοήθειας;
- Τι αποθάρρυνε την πρόθεσή για αναζήτηση βοήθειας;
- Ποια κοινωνικά δίκτυα αξιοποιείσαι και ποιες οι πεποιθήσεις σχετικά με την αναζήτηση βοήθειας;
- Πώς αλληλεπιδρά η μεταναστευτική ταυτότητα με την έμφυλη βία;

#### *Εργαλείο συλλογής στοιχείων*

Η χρήση του οδηγού εθνογραφικής συνέντευξης CENI (Clinical Ethnographic Narrative Interview) πραγματοποιήθηκε έπειτα από την άδεια της δημιουργού του Dr. Denise Saint Arnault, η οποία υπήρξε επιστημονικά υπεύθυνη και για την εκπαίδευση της ελληνικής ομάδας στο συγκεκριμένο εργαλείο το Μάιο του 2018. Για την εξάσκηση της ομάδας και το πέρασμα στην έρευνα, πραγματοποιήθηκαν τρεις συνεντεύξεις με γυναίκες του ντόπιου πληθυσμού. Χρησιμοποιήθηκαν το ερωτηματολόγιο και οι κάρτες της ελληνικής ομάδας, με την εγκυρότητά τους να έχει ελεγχθεί από την Dr. Denise Saint Arnault. Αποτελείται από 5 εργαλεία που καλούν την συνεντευζιάζομενη να συμμετάσχει ενεργητικά με μολύβι και χαρτί, στην προσπάθεια να εξερευνήσουμε την προσωπική της ιστορία. Με οδηγό την αφήγησή της, διερευνώνται ζητήματα πολιτισμικών εμπειριών και εμποδίων στην πορεία αναζήτησης βοήθειας (Saint Arnault & Shimabukuro, 2011). Η μία δραστηριότητα ακολουθεί την άλλη καθώς συνδέονται άμεσα, ενώ τα αποτελέσματα της εκάστοτε δραστηριότητας παραμένουν σε θέα κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της συνέντευξης. Βασικό σημείο εστίασης στην αφηγηματική έρευνα, αποτελεί η ίδια η ιστορία, δοσμένη μέσα από τη ματιά του ατόμου που την αφηγείται. Το νόημα που αποδίδει στα γεγονότα, καθώς και ο τρόπος που αυτά το επηρέασαν, συγκροτούν τον πυρήνα του ερευνητικού υλικού (Ellis & Bochner, 2000).

Η συνέντευξη ξεκινά με την περιγραφή της καθημερινότητας από τη συμμετέχουσα. Η περιγραφή μιας τυπικής εβδομάδας, οι ρόλοι που αναλαμβάνει στην καθημερινότητά της, καθώς και οι προσδοκίες των ανθρώπων γύρω της από εκείνη, αποτελούν την πρώτη προσπάθεια να γνωρίσουμε καλύτερα τη γυναίκα που συμμετέχει στην έρευνα. Η πρώτη δραστηριότητα, είναι ο κοινωνικός χάρτης, στον οποίο αποτυπώνεται το διαθέσιμο προσωπικό δίκτυο της γυναίκας που μπορεί να στραφεί για βοήθεια. Στη συνέχεια χρησιμοποιείται ο χάρτης σώματος, όπου από το κοινωνικό περιβάλλον, εστιάζουμε στην προσωπική εμπειρία της συμμετέχουσας (Brett-MacLean, 2009; Cregan, 2006; Evans, 2010; MacGregor, 2009). Ακολουθεί η γραμμή της ζωής, όπου η γυναίκα μπορεί να δει συνολικά ευχάριστες και δύσκολες στιγμές της ζωής της, αλλά και να κάνει συνδέσεις μεταξύ συγκεκριμένων στιγμών και επακόλουθων γεγονότων (Frank, 1984; Gramling & Carr, 2004; Shimomura, 2011; Taguchi, Yamazaki,

Takayama & Sait, 2008). Παρέχονται στη συνέχεια κάρτες που αποτυπώνουν συμπτώματα (ψυχικά και σωματικά) και συναισθήματα, όπου η γυναίκα διαλέγει εκείνες που την αντιπροσωπεύουν, περνώντας από την επισκόπηση της ζωής της στην παρούσα κατάσταση. Ακολουθούν ερωτήσεις που αφορούν τη σημασία αυτού του βιώματος τόσο για την ίδια, όσο και για τον κοινωνικό της περίγυρο, καθώς και οι τροχιές αναζήτησης βοήθειας που μπορεί να ακολούθησε (Borgatti, 1999; Canter & al., 1985; Fraser & al., 2009; Gordon, 2001; Neufeld & al., 2004). Κλείνοντας, ζητείται από τη γυναίκα να γράψει σε ένα χαρτί τι θα συμβούλευε τον εαυτό της ή μια άλλη γυναίκα που βρίσκεται σε αντίστοιχη κατάσταση. Η κάρτα αυτή δίνεται στη γυναίκα ως μήνυμα ενδυνάμωσης, καθώς συνοψίζει τελικά το νόημα που έχει αποδώσει σε αυτό της το βίωμα.

Τα στοιχεία συλλέχθηκαν με τη μέθοδο της συνέντευξης. Όσον αφορά τις συνεντεύξεις, πραγματοποιήθηκαν κυρίως στον προσωπικό χώρο των συμμετεχουσών, ενώ όταν αυτό δεν ήταν δυνατό, αξιοποιήθηκε χώρος εργαστηρίου του ΕΛΜΕΠΑ. Τα ποιοτικά δεδομένα μαγνητοφωνήθηκαν με τη συγκατάθεση των συμμετεχουσών και στη συνέχεια απομαγνητοφωνήθηκαν από την ερευνήτρια.

#### *Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων*

Για την ανάλυση και παραγωγή των ποιοτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της θεματικής ανάλυσης. Πρόκειται για μια ευέλικτη μέθοδο ανάλυσης δεδομένων, όπου βασίζεται στη συστηματική αναγνώριση, την οργάνωση αλλά και την κατανόηση των επαναλαμβανόμενων μοτίβων νοήματος σε ένα σύνολο δεδομένων (Braun & Clark, 2006). Καθώς μέσα στα δεδομένα εμφανίζεται μεγάλος αριθμός νοηματικών μοτίβων, ο ερευνητής εστιάζει σε εκείνα τα οποία είναι σχετικά με το θέμα που μελετά, καθοδηγούμενος από τα ερευνητικά του ερωτήματα (Braun & Clark, 2006). Στη θεματική ανάλυση, ο ερευνητής έχει δημιουργικό και ενεργητικό ρόλο, καθώς παράγει και συγκροτεί θέματα (Τσιώλης, 2017; Ίσαρη & Πουρκός, 2015; Καλλινικάκη, 2010).

#### *Δείγμα και πρόσβαση στο πεδίο*

Η έρευνα στόχευσε σε γυναίκες 18-60 ετών, οι οποίες αναγνωρίζουν ότι έχουν υποστεί έμφυλη βία και οι οποίες είχαν φύγει από την κακοποιητική σχέση, τουλάχιστον

ένα χρόνο πριν. Μια τέτοια προϋπόθεση για συμμετοχή στην παρούσα έρευνα, αποσκοπεί στον όσο το δυνατόν μεγαλύτερο περιορισμό των ψυχοπαιστικών παραγόντων που θα ανακινήσουν ή θα επανατραυματίσουν το άτομο, το οποίο σε θα διαφορετική περίπτωση θα κληθεί να αντιμετωπίσει αυτά τα συναισθήματα μέσα στο ίδιο περιβάλλον που της τα δημιουργεί. Παρόλα αυτά και ακόμα και με την εξασφάλιση αυτής της προϋπόθεσης, είναι σημαντικό να έχουμε στο νου μας ότι παρά την υψηλή ανθεκτικότητα που μπορεί να έχουν χτίσει οι επιβιώσασες της κακοποίησης, δεν παύουν να είναι ευάλωτες, σε συνάρτηση με το τι μπορεί να αναδυθεί κατά τη διάρκεια της συνέντευξης. Η αρχική στόχευση για το μέγεθος του δείγματος ήταν 10 άτομα, λόγω δυσκολιών όμως στην εύρεση συμμετεχουσών, το δείγμα αφορά τελικά 5 γυναίκες (N=5) (Πίνακας 1).

*Πίνακας 1: Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος*

	Σ1	Σ2	Σ3	Σ4	Σ5
<i>Χώρα καταγωγής</i>	Ρωσία	Ουκρανία	Αλβανία	Ουκρανία	Ρωσία
<i>Ηλικία</i>	55	58	33	56	34
<i>Εκπαιδευτικό επίπεδο</i>	Απόφοιτη Α.Ε.Ι	Απόφοιτη Α.Ε.Ι	Απόφοιτη Γυμνασίου/φοίτηση σε νυχτερινό Λύκειο	Απόφοιτη Α.Ε.Ι	Απόφοιτη Γυμνασίου
<i>Επαγγελματική κατάσταση</i>	Άνεργη	Εργαζόμενη στον ιδιωτικό τομέα	Άνεργη	Άνεργη/ άτυπες μορφές εργασίας	Άνεργη/ άτυπες μορφές εργασίας
<i>Οικογενειακή κατάσταση</i>	Διαζευγμένη με ενήλικα τέκνα	Διαζευγμένη με ενήλικα τέκνα (εν αναμονή έκδοσης)	Διαζευγμένη με ενήλικα τέκνα (εν αναμονή έκδοσης)	Διαζευγμένη με ενήλικα τέκνα (εν αναμονή έκδοσης)	Διαζευγμένη με ανήλικο τέκνο (εν αναμονή έκδοσης)

Στεγαστική κατάσταση	Ενοικίαση κατοικίας	Φιλοξενία από το γιο της	Φιλοξενία από τους γονείς της	Ενοικίαση κατοικίας	Ενοικίαση κατοικίας
-------------------------	------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	------------------------	------------------------

Η πρόσβαση στο δείγμα πραγματοποιήθηκε μέσω προσωπικών δικτύων, συναδέλφων που δουλεύουν σε διαπολιτισμικά πλαίσια, ατόμων κλειδιά για τις μεταναστευτικές κοινότητες και συλλογικοποιήσεις, καθώς και μέσα από το πλαίσιο που εργαζόταν η ερευνήτρια κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της έρευνας. Η δειγματοληψία έγινε με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας, καθώς η πρόσβαση στο δείγμα αποδείχτηκε ιδιαίτερα δύσκολη, τόσο λόγω της δυσπιστίας των μεταναστευτικών κοινοτήτων να μιλήσουν για το βίωμά τους, όσο και λόγω της δυσκολίας που φέρει το ζήτημα της κακοποίησης ως προς την αναγνώριση και αφήγησή του.

#### *Ηθικά και δεοντολογικά ζητήματα*

Κρίνεται αναγκαία η εκκίνηση της παρούσας έρευνας με μια καθοριστική για το σχεδιασμό της παραδοχή. Η κοινωνική έρευνα που ερευνά το βίωμα ευάλωτων πληθυσμών, εμπεριέχει α priori κάποια ρίσκα για τις συμμετέχουσες σε επίπεδο ψυχολογικό, κοινωνικό, νομικό ή ακόμα και σωματικό. Το υπό διερεύνηση θέμα, κατεξοχήν ευαίσθητο για εκείνη που το έχει βιώσει, μπορεί να φέρει ή να ανακινήσει ένα μεγάλο συναισθηματικό βάρος, σε εκείνη που θα επιλέξει τελικά να συμμετάσχει, να νιώσει ότι η ερευνήτρια εισβάλλει στην ιδιωτική της ζωή ή ότι θα στιγματιστεί εάν τελικά μαθευτεί ότι συμμετείχε σε μία τέτοια έρευνα (Kyriakakis, Waller & Kagotho, 2015).

Οι συμμετέχουσες στην έρευνα ενημερώθηκαν εκτενώς για το περιεχόμενο και το σκοπό της έρευνας, καθώς και για τη δυνατότητα να μην απαντήσουν ή να διακόψουν εντελώς τη συνέντευξη σε περίπτωση δυσφορίας. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν μόνο αφού είχαν υπογράψει το σχετικό ενημερωτικό έντυπο συγκατάθεσης. Λόγω της φύσης του τραύματος, πρωταρχικός στόχος ήταν ο μη επανατραυματισμός του ατόμου κατά τη διάρκεια της αφήγησης. Ζητούμενο υπήρξε να διασφαλιστεί πρώτα από όλα η ψυχική ακεραιότητα της συμμετέχουσας, ακόμα και αν αυτό σήμαινε ότι τελικά η συνέντευξη δεν θα καταφέρει να ολοκληρωθεί ή ότι κάποια ερωτήματα θα μείνουν αναπάντητα. Το σύνολο των δεδομένων που προέκυψαν από την παρούσα έρευνα, κωδικοποιήθηκαν με πενταψήφιο κωδικό ώστε να διαφυλαχθεί η ανωνυμία των

συμμετεχουσών. Αξίζει να σημειωθεί πως η κλινική εθνογραφική αφηγηματική συνέντευξη είναι δομημένη με τέτοιο τρόπο, ώστε να εξασφαλίζει όσο το δυνατόν περισσότερο τη μη βλάβη της συμμετέχουσας.

#### *Δυσκολία πρόσβασης στο δείγμα*

Τα εμπόδια που προέκυψαν κατά την πραγματοποίηση της έρευνας αφορούν στην εξέχουσα δυσκολία να εντοπιστούν γυναίκες, που επιθυμούσαν να συμμετάσχουν. Η ερευνήτρια απευθύνθηκε σε πληθώρα οργανώσεων και φορέων της κοινωνίας των πολιτών, καθώς σε μεταναστευτικές ομάδες, η οποία δεν απέδωσε καρπούς είτε λόγω του κανονισμού προσωπικών δεδομένων (GDPR) που δεν επέτρεπε την πρόσβαση σε άτομα που εξυπηρετούνται από κάποιες οργανώσεις, είτε λόγω μη πληρότητας των κριτηρίων των υποψηφίων, είτε λόγω καχυποψίας απέναντι στο θέμα της έρευνας και της δυσκολίας να μιλήσουν ανοιχτά γι' αυτό. Στο σημείο αυτό, η αξιοποίηση των προσωπικών δικτύων, καθώς και η βοήθεια ατόμων κλειδιά για τις μεταναστευτικές κοινότητες, βοήθησε στην ανεύρεση των 5 συμμετεχουσών. Δεδομένου ότι ο αρχικά επιθυμητός αριθμός του δείγματος αφορούσε τουλάχιστον 10 γυναίκες, αναδεικνύεται σχεδόν αυτόματα η δυσκολία της συγκεκριμένης κοινωνικής ομάδας τόσο στο να εντοπιστεί από τα επίσημα δίκτυα φροντίδας και προστασίας, να εμπιστευτεί τους ανθρώπους που τα απαρτίζουν και εν τέλει, να μιλήσει ανοιχτά για την εμπειρία της.

#### *Το γλωσσικό εμπόδιο*

Επιπλέον και παρά το γεγονός ότι οι συμμετέχουσες βρίσκονται χρόνια στην Ελλάδα, μιλούν την ελληνική γλώσσα και πολλές έχουν παρακολουθήσει και το ελληνικό σχολείο, το γλωσσικό εμπόδιο ήταν παρόν κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης των συνεντεύξεων. Δεν ήταν λίγες οι φορές που κατέστη αδύνατο το ποιο ήταν το ζητούμενο της ερώτησης, αξιοποιήθηκαν περιφραστικοί επεξηγηματικοί τρόποι ή ακόμα και ηλεκτρονικές υπηρεσίες μετάφρασης, ώστε να αρθούν οι δυσκολίες αυτές. Οι δυσκολίες αφορούσαν κυρίως πιο σύνθετες λέξεις ή πιο αφηρημένες έννοιες, οι οποίες όμως πέρα από το γλωσσικό εμπόδιο μπορεί να οφείλονται και στη μη εξοικείωση των συμμετεχουσών με εργαλεία συνέντευξης όπως ο χάρτης σώματος ή οι κάρτες συναισθημάτων.

### *Αντιδράσεις κατά τη συνέντευξη και δυσκολία προσέγγισης του τραυματικού γεγονότος*

Όσον αφορά την εγκυρότητα των συνεντεύξεων και κρίνοντας από τη συναισθηματική φόρτιση που αναδύθηκε κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης τους, φαίνεται να είναι αληθείς. Τρεις από τις συμμετέχουσες αποτέλεσαν εξυπηρετούμενες από το πρόγραμμα στο οποίο εργαζόμουν, γεγονός που με καθιστούσε ενήμερη για το βίωμα των γυναικών και αποτέλεσε και την αφορμή της πρότασής μου για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Στη δραστηριότητα της γραμμής της ζωής και πιο συγκεκριμένα κατά τη διερεύνηση του χαμηλότερου σημείου, το συγκινησιακό φορτίο ήταν ιδιαίτερα έντονο, χωρίς όμως να αποτρέψει τις συμμετέχουσες από το να ολοκληρώσουν τη διαδικασία. Υπήρξαν γυναίκες οι οποίες φαίνεται να είχαν καταφέρει να χτίσουν μια συγκροτημένη αφήγηση γύρω από την εμπειρία τους, με αποτέλεσμα να μπορούν να αποδώσουν ένα μεστό νόημα στα όσα αφηγούνται. Υπήρξαν κι εκείνες που δεν μπόρεσαν να το πλησιάσουν εύκολα, κάνοντας πιο δύσκολη την κατανόηση των ερευνητικών δεδομένων για την ερευνήτρια. Λόγω του γλωσσικού εμποδίου, χρειάστηκε να προσαρμοστώ γρήγορα από τη μία συνέντευξη στην άλλη, ώστε να εξασφαλίσω ότι το εργαλείο είναι όσο το δυνατόν πιο κατανοητό για τις γυναίκες που συμμετείχαν.

Αξίζει να αναδειχθεί σε αυτό το σημείο η εξέχουσα δυσκολία που παρουσίασε το σύνολο των γυναικών του δείγματος, ως προς την αφήγηση ή και το βαθμό εμπάθυνσης αναφορικά με το τραυματικό γεγονός και τα συναισθήματά τους γύρω από αυτό. Ενώ όλες ανέφεραν ως προτεραιότητα το βιοπορισμό τους και την ανάγκη να προχωρήσουν τις ζωές τους με γοργά και αισιόδοξα βήματα, πίσω από αυτή την αφήγηση υπήρχε έντονη η ανάγκη για αποφυγή, καθώς και ένα γενικότερο μούδιασμα όσον αφορά το πλησίασμα του τραυματικού βιώματος. Τα αποφευκτικά συμπτώματα σύμφωνα με τη διάγνωση του PTSD στο DSM-V, αποτελούν κύριο σύμπτωμα, με το άτομο να χαρακτηρίζεται από επίμονες προσπάθειες αποφυγής αναμνήσεων, σκέψεων ή συναισθημάτων, που προκαλούν δυσφορία και συνδέονται με το τραυματικό γεγονός (APA, 2013). Η προσπάθεια αποφυγής αποτυπώθηκε έντονα και ποικιλοτρόπως στο υλικό των συνεντεύξεων, με τις συμμετέχουσες να αδυνατούν ή να αποφεύγουν να εστιάσουν σε ερωτήσεις που είχαν σκοπό την εμπάθυνση και την εξερεύνηση των συναισθημάτων τους σε σχέση με το βίωμα τους, καθώς και με την εστίαση της

αφήγησής τους στο ότι το συγκεκριμένο γεγονός ανήκει πλέον στο παρελθόν και καθότι εκείνες πορεύονται προς ένα καλύτερο μέλλον, δεν προκύπτει λόγος ανάκλησης και ανάλυσής του. Η δυσκολία των περισσότερων να εμπλακούν στην παραγωγή μιας ενοποιημένης αφήγησης αναφορικά με τον τρόπο που ένιωσαν τελικά και όχι τόσο στην καταγραφή του τι συνέβη, είχε ως αποτέλεσμα το πλησίασμα του κακοποιητικού βιώματος με προσοχή και επιφυλακή και ως εκ τούτου την περιορισμένη έκταση των απαντήσεων, σε μια προσπάθεια των γυναικών να βρεθούν στην επόμενη και ενδεχομένως πιο ανακουφιστική ερώτηση.

Όσον αφορά τη θέση μου, εκείνη της ερευνήτριας, ένιωσα συγκίνηση που οι γυναίκες εμπιστεύτηκαν το βίωμά τους και επέλεξαν να συμμετάσχουν. Η θλίψη μου και η οργή μου ακούγοντας τις ιστορίες τους, ήταν τα βασικά συναισθήματα που προέκυψαν, τα οποία όμως έβγαιναν στην επιφάνεια μετά το πέρας της συνέντευξης και αφού είχα αποχωρήσει από το μέρος συνάντησης με τις γυναίκες. Η απελπισία για τα θεσμικά εμπόδια και τα προβλήματα επιβίωσης που αντιμετωπίζουν καθημερινά ήταν επίσης ένα συναίσθημα που προέκυψε από πλευράς μου, ενώ ταυτόχρονα ένιωσα δέος για τη δύναμη ψυχής και την ατελείωτη προσπάθεια που καταβάλουν, ώστε να σχεδιάσουν το μέλλον για εκείνες και τα παιδιά τους.

## **6<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Ανάλυση των δεδομένων**

Από το υλικό των ποιοτικών συνεντεύξεων προέκυψαν 11 θεματικές ενότητες με την αναλυτική καταγραφή των υποκατηγοριών, των κατηγοριών και τελικά των θεματικών όπως διαμορφώθηκαν (Πίνακας 2). Στη συνέχεια οι θεματικές θα αναλυθούν ξεχωριστά, με οδηγό το υλικό των συνεντεύξεων.

---

*Πίνακας 2 Ανάλυση περιεχομένου των συνεντεύξεων*

---

Θεματικές	Κατηγορίες	Υποκατηγορίες
-----------	------------	---------------

---



1) Ρόλοι και προσδοκίες στην καθημερινότητα	Προσδοκίες στην καθημερινότητα Ρόλοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μονογονεϊκή μητρότητα</li> <li>○ Κάλυψη βιοτικών αναγκών</li> <li>○ Κάλυψη ψυχολογικών αναγκών</li> <li>○ Εργαζόμενη</li> <li>○ Κόρη</li> <li>○ Μέλη μεταναστευτικών πολιτιστικών ομάδων/ σχολείου</li> </ul>
2) Κοινωνικό και υποστηρικτικό δίκτυο	Οικογενειακό περιβάλλον Εργασιακό/εκπαιδευτικό δευτικό περιβάλλον Κοινωνικές υπηρεσίες υποστήριξης Φίλες Άτομα ως σύμμαχοι Ελεύθερος χρόνος	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Γονείς</li> <li>○ Παιδιά ως σύμμαχοι/σύμβουλοι</li> <li>○ Εργασιακό/εκπαιδευτικό περιβάλλον</li> <li>○ Μεταναστευτικές πολιτιστικές ομάδες/σχολείο</li> <li>○ Φίλες από τη μεταναστευτική κοινότητα</li> <li>○ Φίλες από τον ξενώνα κακοποιημένων γυναικών</li> <li>○ Στήριξη στον εαυτό της</li> <li>○ Επαγγελματίες από κοινωνικές υπηρεσίες που απευθύνθηκαν στο παρελθόν</li> </ul>
3) Άτομα από τα οποία απειλούνται	Θύτες	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Πρώην σύζυγος</li> <li>○ Πρώην εργοδότης</li> </ul>
4) Πεποιθήσεις σχετικά με την αναζήτηση βοήθειας	Γνωστικοί και ψυχολογικοί παράγοντες	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Προϋπόθεση η ετοιμότητα και η θέληση</li> <li>○ Προϋπόθεση η γνώση και κατανόηση της κακοποιητικής συνθήκης</li> <li>○ Άρση της ντροπής και το φόβου για στιγματισμό</li> </ul>
5) Οι επιπτώσεις της βίας στο σώμα	Σωματικά συμπτώματα και συναίσθημα κατά τη διάρκεια της σχέσης Σωματικά συμπτώματα και συναίσθημα μετά τη λήξη της σχέσης	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Συμπτώματα χωρίς παθολογικά αίτια</li> <li>○ Γενικευμένη δυσφορία/κούραση και θλίψη</li> <li>○ Μείωση συμπτωμάτων μετά τη λήξη της σχέσης</li> <li>○ Επιμονή συμπτωμάτων μετά τη λήξη της σχέσης</li> </ul>

<p>6) Η μεταναστευτική εμπειρία</p>	<p>Γυναικεία μετανάστευση Ρατσιστικές συμπεριφορές και θεσμικά εμπόδια Αλλαγή του κοινωνικοοικονομικού status και μειωμένες ευκαιρίες Επισφαλείς συνθήκες εργασίας και διαβίωσης Νοσταλγία για την χώρα καταγωγής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Νοσταλγία για τον τόπο καταγωγής, τη γλώσσα, ήθη και έθιμα</li> <li>○ Τύψεις για τα παιδιά που μένουν πίσω</li> <li>○ Μετανάστευση μόνη χωρίς τη στήριξη του συντρόφου</li> <li>○ Γλωσσικό εμπόδιο και κοινωνική απομόνωση</li> <li>○ Επισφαλής και άτυπη εργασία / Αλλαγή του κοινωνικοοικονομικού status</li> <li>○ Αίσθηση του «ξένου»</li> <li>○ Η χώρα υποδοχής ως 2<sup>η</sup> πατρίδα</li> <li>○ Ρατσιστικές συμπεριφορές και μειωμένες ευκαιρίες εργασιακής/στεγαστικής αποκατάστασης</li> <li>○ Φόβος/δυσπιστία απεύθυνσης στις αρχές σε περίπτωση κακοποίησης</li> </ul>
<p>7) Παράγοντες διευκόλυνσης στην αναζήτηση βοήθειας</p>	<p>Μείωση των οικογενειακών ευθυνών Γνωστικά εργαλεία για καταπολέμηση του φόβου στιγματισμού Τα παιδιά Κοινωνικές υπηρεσίες Άτυπα δίκτυα υποστήριξης</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ενηλικίωση παιδιών/θάνατος άρρωστης μητέρας &gt; μείωση ευθυνών ως προς τη φροντίδα</li> <li>○ Άρση του φόβου στιγματισμού/ καταπολέμηση της ενοχής</li> <li>○ Πρόσβαση στη γνώση/συνειδητοποίηση της κατάστασης</li> <li>○ Τα παιδιά ως σύμμαχοι</li> <li>○ Απεύθυνση σε κοινωνικές υπηρεσίες υποστήριξης</li> <li>○ Άτυπα δίκτυα φροντίδας και υποστήριξης</li> <li>○ Στήριξη στον εαυτό της</li> </ul>

<p>8) Παράγοντες αποτροπής από την αναζήτηση βοήθειας</p>	<p>Πεποιθήσεις της γυναίκας σε σχέση με το ρόλο της ως μητέρα/σύζυγος Πεποιθήσεις του κοινωνικού περίγυρου για το ρόλο της γυναίκας Φόβος στιγματισμού Έλλειψη γνωστικών εργαλείων Οικονομική/στεγαστική επισφάλεια και εξάρτηση από το σύζυγο Νομιμοποιητικά έγγραφα Θεσμικά εμπόδια</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εσωτερικευμένη ενοχή</li> <li>○ Εσωτερικευμένες κοινωνικές αντιλήψεις και προσδοκίες σχετικά με το ρόλο της ως μητέρα/σύζυγο</li> <li>○ Υπεύθυνη για τη διαφύλαξη της οικογενειακής αρμονίας/εικόνας</li> <li>○ Οικονομική/στεγαστική επισφάλεια και μειωμένες ευκαιρίες</li> <li>○ Γάμος σε νεαρή ηλικία/προξενιά</li> <li>○ Έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων</li> <li>○ Φόβος στιγματισμού από τον κοινωνικό περίγυρο</li> <li>○ Χειριστικές συμπεριφορές από το σύζυγο</li> <li>○ Κωλύματα αναφορικά με τα νομιμοποιητικά έγγραφα</li> <li>○ Αίσθηση του «ξένου»</li> <li>○ Δυσπιστία/φόβος απεύθυνσης στις αρχές</li> </ul>
<p>9) Έμφυλα στερεότυπα και κανονικοποίηση της βίας</p>	<p>Εσωτερικευμένες κοινωνικές αντιλήψεις σχετικά με το ρόλο της ως σύζυγος και μητέρα Αφαίρεση δικαιώματος επιλογής για τη ζωή της Η σιωπή ως προϋπόθεση διαφύλαξης της οικογενειακής ενότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Προορισμός της γυναίκας ο γάμος και η τεκνοποίηση</li> <li>○ Παραγκώνιση των αναγκών και των συναισθημάτων της</li> <li>○ Μοναδική υπεύθυνη για τη φροντίδα των παιδιών και τη διαφύλαξη της οικογενειακής ενότητας</li> <li>○ Να είναι θελκτική, καλή μητέρα και σύζυγος</li> <li>○ Η οικογένειά της ή ο σύζυγος ως αρμόδιοι για επιλογές που αφορούν τη ζωή της</li> <li>○ Προτροπή στη σιωπή για ιδιωτικά ζητήματα</li> </ul>

<p>10) Η ανάρρωση από το τραύμα</p>	<p>Σχεδιασμός του μέλλοντος και εφόδια για την υλοποίησή του</p> <p>Νέα πρόσωπα/δίκτυα/χόμπι</p> <p>Δημιουργία κοινωνικού δικτύου</p> <p>Έμφαση στις ανάγκες/όρια/συναίσθηματά της και την υπεράσπισή τους</p> <p>Επανανοηματοδότηση του ρόλου της ως μητέρας και συζύγου</p> <p>Επανανοηματοδότηση της αγάπης</p> <p>Το βίωμα ως κριτήριο για το μέλλον</p> <p>Η σημασία των κοινωνικών δικτύων</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Αισιοδοξία για το μέλλον/όνειρα και νέα αρχή</li> <li>○ Ελευθερία κινήσεων και επιλογών</li> <li>○ Δημιουργία και διαφύλαξη κοινωνικού κύκλου</li> <li>○ Νέα χόμπι</li> <li>○ Νέος σύντροφος/νέα κριτήρια επιλογής του</li> <li>○ Εφόδια για διαφύλαξη οικονομικής και στεγαστικής αυτονομίας</li> <li>○ Δικτύωση με άτομα κοινωνικά δίκτυα και κοινωνικές υπηρεσίες</li> <li>○ Νέες φιλίες</li> <li>○ Η σημασία της γνώμης/αναγκών/ορίων/συναίσθημάτων της</li> <li>○ Μόνη στην προσπάθεια διαφύλαξης της οικογενειακής ενότητας/αυτονόητη η προσφορά της</li> <li>○ Παραγκώνιση αναγκών/συναίσθημάτων/ζώης της και η σημασία των προσωπικών ορίων</li> <li>○ Η κατανόηση της κοινωνικής απομόνωσης και η σημασία της συμμετοχής στα κοινωνικά δίκτυα</li> <li>○ Η σιωπή της ως συναίνεση στη συμπεριφορά του συζύγου</li> <li>○ Το βίωμα ως προστατευτικός παράγοντας για το μέλλον</li> <li>○ Προτεραιότητα η ίδια/η ζωή/το παιδί της</li> <li>○ Επανανοηματοδότηση του τι σημαίνει αγάπη</li> </ul>
-------------------------------------	--	--

11) Η εμπειρία ως συμβουλή για το μέλλον	Εμπιστοσύνη στον εαυτό της Προτεραιότητα οι ανάγκες της Η σημασία της φιλίας	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εμπιστοσύνη στα συναισθήματα και στην κρίση της</li> <li>○ Έγκαιρη διάγνωση της κατάστασης</li> <li>○ Προτεραιότητα η ευτυχία της</li> <li>○ Διεξοδική γνωριμία με το σύντροφο και το χαρακτήρα του</li> <li>○ Σημαντική η υποστήριξη από φιλικά πρόσωπα</li> </ul>
--	--	--

Αναλυτικά οι θεματικές ενότητες παρουσιάζονται

1) *Ρόλοι και προσδοκίες από εκείνες στην καθημερινότητα*

Όλες οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα, φέρουν ως πρωταρχικό ρόλο εκείνο της μάνας ή της κόρης. Η σημαντικότητα του οικογενειακού περιβάλλοντος και οι ισχυροί δεσμοί που φαίνεται να υπάρχουν μεταξύ των μελών χαρακτηρίζουν σχεδόν όλες τις γυναίκες του δείγματος. Οι ρόλοι στους οποίους αναφέρονται λοιπόν, είναι εκείνοι της μητέρας ανηλίκων παιδιών, όπου οι καθημερινές υποχρεώσεις απαιτούν από εκείνες να φροντίζουν ώστε το παιδί τους να έχει καλυμμένες τις βασικές ανάγκες. Σ3: «Σαν μητέρα, είναι πρώτα απ'όλα τα παιδιά μου, τα οποία πρέπει να φροντίσω να τα βλέπω όπως όλες οι μαμάδες. Εε η δουλειά μου, πρέπει να εργαστώ (γελάει αμήχανα) για να, για να είμαι εντάξει με τους λογαριασμούς μου με όλα μου». Ταυτόχρονα υπάρχει η ανάγκη για αλληλεπίδραση και ελεύθερο χρόνο μαζί του, γεγονός που άλλοτε επιτυγχάνεται καθώς το επιτρέπουν τα ωράρια της δουλειάς, ενώ άλλοτε όχι, αφήνοντας έτσι τη μητέρα με αγωνία και τύψεις για το εάν και κατά πόσο ανταποκρίνεται στις ανάγκες του παιδιού. Σ5: «Ε ντεν περιμένουν; Το παιντί μου θέλει τη μαμά του. Προσπαθώ όσο μπορώ. Αλλά φοβάμαι ότι ντεν περνάω αρκετό χρόνο μαζί του. Του λείπω. Ντε θέλει εε βοήθεια με τα μαθήματα; Να φάει, να ντυθεί, να είναι καθαρό. Να παίζει..αχ (αναστενάζει). Και ο κύριος Γ που...ποου ντουλεύω σαν παιντί είναι και αυτός! (γελάει). Κι αυτός να φάει, να είναι καθαρός, να πει ντύο κουβέντες, να καθαρίζεις το σπίτι. Με τους γονείς μου μιλάμε στο

τηλέφωνο. Τι να κάνουν κι εκείνοι..Και τις φίλες μου εε από το τηλέφωνο τις βλέπω τώρα πια, αλλά πού θα πάει.. (γελάει αμήχανα)».

Εκείνες που έχουν πλέον ενήλικα παιδιά, φαίνεται να θέλουν να είναι εκεί για αυτά, με μια βασική όμως αλλαγή στο κατά πόσο πλέον είναι εκείνες που τα υποστηρίζουν ή αυτά. Τα παιδιά που ενδέχεται να γνωρίζουν καλύτερα από εκείνες τη χώρα υποδοχής, φαίνεται να αποτελούν στήριγμα πολλές φορές και για τις ίδιες, ενώ η στήριξη από πλευράς μητέρας φαίνεται να αποτυπώνεται σε επίπεδο συμβουλής λόγω της παραπάνω εμπειρίας της. Σ4: «*Ας πούμε, τα παιδιά μου έχουν τέτοια ηλικία που μπορούν να κάνουν μόνη της όλα. Και βοηθάνε σ'εμένα, γιατί ξέρουν πιο καλά ελληνική γλώσσα και μπορούν πιο καλά να βοηθάνε εμένα. Από μένα τώρα τίποτα δεν θέλουν, μόνο να κρατήσω σαν, δεν ξέρω, ψυχή, να δώσω κάποια συμβουλή σαν μεγάλη γυναίκα, ναι, τέτοια (γελάει αμήχανα). Αυτά*». Ταυτόχρονα αποτελούν και οι ίδιες κόρες των γονιών τους ή ακόμα και εγγονές οι οποίοι λειτουργούν κι αυτοί ως πηγή στήριξης ή συμβουλής. Σ3: «*Γενικά έχω τους ανθρώπους μου. Τη μαμά μου, το μπαμπά μου, την οικογένειά μου με λίγα λόγια, τα παιδιά μου. Αυτοί μου δίνουν δύναμη για να συνεχίσω*».

Κάποιες από αυτές είναι ενεργές σε πολιτιστικές ομάδες της χώρας τους, ρόλος ο οποίος φαίνεται να είναι επιθυμητός, καθώς ενισχύεται η ενεργοποίησή τους, τα επίπεδα συμμετοχής τους στην κοινότητα και κατά συνέπεια, η ποιότητα ζωής τους. Σ5: «*Πολλές φορές θα μαζευτούμε και θα μαγειρέψουμε σε σπίτια. Εγώ εντάζει δεν θυμάμαι τόσο το Ρωσία αλλά..εε το γκλώσσα, το γεύσεις, τα παινιτά που κάνουν το παρέα..είναι οικεία ντεν ξέρω..αυτό. Τα παινιτά χαίρονται που παίζουν όλα μαζί. Κι εγώ χαίρομουν καμιά φορά όταν ήμασταν όλοι μαζί. Ήταν σαν γιορτή*». Τέλος, σημαντικό κομμάτι της ενέργειας και της αγωνίας τους, καταλαμβάνει ο ρόλος της εργαζόμενης ή της μαθήτριας, όπου σηματοδοτεί και την προσπάθειά τους για ανεξαρτησία και καλύτερευσης των συνθηκών ζωής τους. Σ5: «*Γιατρό λέει ξεκούραση..εγώ του λέω 'ποιος θα ντουλέψει;'*».

## 2) Κοινωνικό δίκτυο και υποστηρικτικό δίκτυο

Και στο κοινωνικό δίκτυο αποτυπώνεται πολύ έντονα η σχέση με το οικογενειακό περιβάλλον, όπου οι γυναίκες αναφέρουν το ρόλο της μητέρας, της κόρης, καθώς και της εγγονής. Οι γυναίκες αναφέρουν τους γονείς και τα παιδιά τους. Σ2: «*..με την κόρη*

μιλάμε ώρες. Με τη μαμά μια φορά την εβδομάδα, αλλά πάλι..ε με γεμίζει πάρα πολύ αυτή η επικοινωνία». Οι ενήλικες φαίνεται να αποτελούν σύμμαχο της γυναίκας κατά την ανάρρωση από το τραύμα και το σχεδιασμό της νέας της ζωής. Σ4: «Αλλά τα παιδιά μου λένε εντάξει μην στεναχωριέσαι, εμείς δουλεύουμε να νοικιάζουμε σπίτι όλα μαζί, κάπου θα μείνουμε μαζί». Άλλες γυναίκες ανατρέχουν στα μεγαλύτερα ηλικιακά μέλη για μία συμβουλή, όπως είναι ο παππούς και η γιαγιά. Σ3: «Στον παππού και στη γιαγιά σίγουρα. Είναι οι πρώτοι άνθρωποι που ζητάω τη βοήθειά τους, τι πρέπει να κάνω ή πώς πρέπει να το κάνω». Άλλες πάλι, φαίνεται να μην ζητούν βοήθεια από την οικογένεια, πέρα από την ευχαρίστηση που μπορούν να αντλούν σε επίπεδο ψυχολογικό, μοιραζόμενες τα νέα τους με τους γονείς τους. Σ5: «Τους γονείς μου ντεν θέλω να τους ενοχλώ. Έχουν κι εκείνοι τα ντικά τους, στεναχωριούνται άμα ντεν με ακούσουν καλά. Λέω πιο ευχάριστα πράγματα μαζί τους. Βλέπουν και το παιντί». Ιδιαίτερη εντύπωση προκαλεί μια γυναίκα, η οποία συνοψίζει το κοινωνικό της δίκτυο στον εαυτό της, με μοναδικό βοηθό της την ίδια. Περιγράφει τον εαυτό της με πείσμα ενάντια σε όλα τα εμπόδια, έχοντας πίστη σε εκείνη. Σ1: «..εγώ είμαι ο βοηθός μου».

Αναφέρονται τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα τα οποία πλαισιώνουν την καθημερινή προσπάθεια των γυναικών για απόκτηση εφοδίων και τη διεκδίκηση τελικά, καλύτερων όρων διαβίωσης της προσπάθειας των γυναικών να ανεξαρτοποιηθούν και να καλυτερεύσουν τη ζωή τους. Σ3: «Το σχολείο που και αυτό, υπάρχουν, μου δίνει δύναμη γιατί υπάρχουνε άνθρωποι οι οποίοι με βοηθούνε». Τα εργασιακά περιβάλλοντα αποτελούν ένα επιπλέον δίκτυο κοινωνικοποίησης και πηγή χαράς στην προσπάθεια των γυναικών για διασφάλιση της ανεξαρτησίας τους. Σ2: «Τώρα η ζωή μου έχει αλλάζει πολύ. Εργάζομαι σε μια εταιρία μόδας. [...] με βοηθήσανε πάρα πολύ, και η Α.Α. (όνομα φορέα) ακριβώς μου έδωσαν ευκαιρία, με γνωρισαν με την κυρία Κ και μου έδωσε ευκαιρία να δουλέψω έξι μήνες εκεί». Δεν λείπουν και οι αναφορές σε εργασιακά περιβάλλοντα όπου παρά την άτυπη εργασιακή συνθήκη που παρέχουν, αποτελούν ταυτόχρονα μια κάποια λύση σε σχέση με το κράτημα ή το διάβασμα του παιδιού σε καθημερινή βάση. Το γεγονός ότι υπάρχει κατανόηση, προσφέρει ανακούφιση στη διαρκή προσπάθεια της γυναίκας για ισορροπία σε σχέση με τις καθημερινές υποχρεώσεις. Σ5: «Οπότε παίρνω μαζί μου στο ντουλεϊά τον Σ. Είναι καλός. Κι ο κύριος

που προσέχω...ε νηλαντή η οικογένειά του, ευτυχώς καταλαβαίνει. Ντρέπομαι κι εγώ αλλά ευτυχώς καταλαβαίνουν όλοι».

Εξέχουσα σημασία έχουν επιπλέον οι πολιτιστικές ομάδες στις οποίες συμμετέχουν ή φορείς από τους οποίους άντλησαν βοήθεια και εξακολουθούν να διατηρούν δεσμούς, ενώ δεν λείπουν ακόμα και τα κατοικίδια. Σ2: «...συμμετέχω πάλι σε κλαμπ γυναικών από Ουκρανία στην Ελλάδα [...] δεν έχω κάνει ποτέ στη ζωή μου, ας πούμε χορωδία. Και τώρα τον τελευταίο καιρό που το έκανα, μου έδωσε μεγάλη χαρά. [...] και τη γάτα αγαπάω». Η σύνδεση με άτομα που φέρουν τα ίδια πολιτισμικά χαρακτηριστικά με εκείνες, φαίνεται να χαρακτηρίζεται από μια νοσταλγία, αλλά και με μια οικειότητα που τους παρέχει το αίσθημα του ανήκειν σε ένα κοινωνικό πλαίσιο. Σ5: «Είμαι και στο ρωσικό σχολείο. Είναι κοινότητα, νιώθουμε κάπως οικογένεια καταλαβαίνετε». Ταυτόχρονα αναδεικνύεται πολύ έντονα η σημασία της ύπαρξης αυτών των δικτύων, καθώς εκτός από πλαίσια κοινωνικοποίησης αποτελούν άτυπα δίκτυα υποστήριξης και δικτύωσης με πιθανούς εργοδότες ή πρόσβασης σε πόρους. Σ5: «Εμένα με γνώρισε μια φίλη μου σε ένα οικογένεια που ο παππούς θέλει φροντίζει κάθε μέρα...[...] ξέρετε το μετανάστες όλα γνωρίζουμε το ένα το άλλο».

Αναφέρονται ακόμα οι φίλες οι οποίες είναι πολύ συχνά κι εκείνες μεταναστευτικού προφίλ, ενώ πολύ ιδιαίτεροι δεσμοί φαίνεται να έχουν αναπτυχθεί μεταξύ γυναικών οι οποίες γνωρίστηκαν και στήριξαν η μία την άλλη μέσα στο καταφύγιο κακοποιημένων γυναικών, με τις σχέσεις τους να συνεχίζουν και μετά τη λήξη της φιλοξενίας τους εκεί. Σ4: «κόρη μου [...] τα κορίτσια που μέναμε μαζί στον ξενώνα [...] νοικοκυρά μου [...] η ψυχολόγος από τον ξενώνα. Μερικές φορές μιλάμε με τηλέφωνο, τίποτε κανέναν άλλος». Με θεμέλιο λίθο την κατανόηση και το μοίρασμα της τραυματικής εμπειρίας, καθώς και των καθημερινών προσπαθειών που καταβάλλουν στην προσπάθειά τους για ανάκαμψη, στέκονται η μία δίπλα στην άλλη, ακούγοντας και ανακουφίζοντας η μία την άλλη.. Σ5: «Είναι ανάλογα. Αλλά θα πω τις φίλες μου πρώτα. Η Μ με καταλαβαίνει γιατί είναι κι εκείνη μαμά. Με την Ε είμαστε από το καταφύγιο. Μπορεί να μην ξέρουν τι να κάνουν, αλλά είναι σαν αντελφές μου. Μας ενώνουν πολλά. [...] Άμα ντεν είμαι καλά πολύ, παίρνω την ψυχολόγο, σας είπα. Εκείνη ξέρει τι να μου πει κι εγώ βοηθίεμαι από αυτό. Και το σχολείο με βοήθησε κάποιες φορές. Τετράντια για το παιντί



και τέτοια». Το κοινό βίωμα όσον αφορά τις συναισθηματικές σχέσεις με το αντίθετο φύλο, αποτελεί ένα βασικό γνώμονα που φέρνει τις γυναίκες μπροστά, οι οποίες αντλούν από την εμπειρία τους ώστε να συμβουλευθούν και να προστατεύσουν τελικά η μία την άλλη. Σ3: « [...] έχω αυτό το πρόβλημα M, μου συμβαίνει αυτό, αυτό, μπορείς να δώσεις μια συμβουλή; Και της λέω ναι κάνε αυτό, κάνε εκείνο, λόγω της εμπειρίας μου..[...]. Πάνω απ'όλα μια που είμαστε ίδιες και μια που στηριζόμαστε η μια με την άλλη, έχουμε τα ίδια σχεδόν, την ίδια μοίρα. Οπότε γνωρίζουμε τι πάει να πει χωρισμός, εε και μας έχει μάθει η ζωή, πώς το λένε». Οι γυναίκες φαίνεται να μοιράζονται το βίωμα της μονογονεϊκής μητρότητας, αντλώντας υποστήριξη η μία από την άλλη. Σ5: «Είναι σαν αντελφές μου. Με την E έχουμε πολλά κοινά, σας είπα την ξέρω από το καταφύγιο. Με στήριξη πολύ. Κι εγώ ντηλαντή τη βοήθησα. Και η M να είναι καλά. Με βοηθάει πολύ..ε να κι έχουμε μεγάλο αγάπη μεταξύ μας. Και τα παιντιά μας κάνουν ωραίο παρέα». Στηριζόμενες η μία στην άλλη, ανακουφίζουν καθημερινές και ουσιαστικές ανάγκες για το μέγλωμα των παιδιών. Σ5: «Πήγαινα από το πρωί, κάθε μέρα, αφού άφηνα το παιντί στο σχολείο και σχολούσα το απόγευμα. Τα Σαββατοκύριακα με βοηθούσε η φίλη μου να κρατάει λίγο τον Σ. Κάνει παρέα με το γιο της, οπότε ντεν βαριόταν». Οι αυξημένες υποχρεώσεις της καθημερινότητας λειτουργούν ανασταλτικά στη συχνή επαφή τουλάχιστον δια ζώσης, καθώς φαίνεται να βρίσκουν χρόνο για να επικοινωνήσουν έστω και τηλεφωνικά. Σ5: «Θα βρεθούμε έστω και λίγο στο τηλέφωνο. Είναι πολύ σημαντικό για εμάς». Αναδεικνύονται οι έννοιες της κατανόησης, της σημασίας που έχει η παρουσία ατόμων που ακούνε τις έγνοιες των γυναικών, καθώς και η έννοια της υποστήριξης και της τρυφερότητας. Σ5: «Οι άλλες γυναίκες! Οι γνωστές και οι φίλες μου! Λέω εντώ είμαστε πολλές. Και βοηθάμε η μία την άλλη και μαθαίνουμε η μία από την άλλη. Χωρίς υπομονή και αμφιβολίες. Τι σου συμβαίνει; Αυτό; Ωραία σε ακούσω, σε βοηθήσω αν μπορώ. Σε πάρω μια αγκαλιά».

Επιπλέον, η αναφορά σε πρόσωπα επαγγελματιών που τις υποστήριζαν κατά την ανάρρωση τους από το τραύμα, αναδεικνύει πως το γεγονός και μόνο ότι έχουν το τηλέφωνο ανθρώπων στους οποίους μπορούν να αναζητήσουν υποστήριξη εάν χρειαστεί, επιδρά καθησυχαστικά για εκείνες. Σ5: «Θα βάλω και την ψυχολόγο από το καταφύγιο. Ντεν είναι φίλη μου βέβαια, αλλά με βοήθησε πολύ.[...]. Ντεν τη βλέπω συχνά πλέον. Αλλά έχω το τηλέφωνό της και μπορώ καμιά φορά να την πάρω άμα ντυσκολεύομαι ξέρετε. Να

*την έχει καλά ο θεός. Μεγάλη.. μεγάλη βοήθεια μου έχει ντώσει».*

Ως προς τη συχνότητα της επικοινωνίας με τα άτομα του δικτύου, φαίνεται να επηρεάζεται από παράγοντες όπως τα καθημερινά προγράμματα ή η γεωγραφική απόσταση. Σ3: *«Έχω μια φίλη..[..]..αλλά δεν είμαστε πολύ στην καθημερινότητά μας, που να πούμε ας πούμε όλα όλα, θα τα πούμε αλλά όταν βρισκόμαστε για καφέ, γιατί κι αυτή δουλεύει, έχει τα παιδιά λίγο πιο μεγάλα από μένα, ε και δεν τυχάνει να έχουμε χρόνο να πιούμε καφέ».* Η επικοινωνία με τη βοήθεια ηλεκτρονικών μέσων, συμβάλλει στο να καμφθούν αυτές οι δυσκολίες. Σ2: *«Μπαμπά. Εε κοίτα να δεις. Μόνο με αυτόν έχω επαφή καθημερινά τώρα.[..]. Όλοι οι άλλοι είναι skype, messenger, whats'app».*

### 3) Άτομα από τα οποία νιώθουν απειλή

Σε κανέναν κοινωνικό χάρτη δεν αναγράφηκε ο πρώην σύζυγος, ως πρόσωπο από το οποίο να νιώθουν ότι απειλούνται. Ξεχωρίζει η αναφορά μιας συμμετέχουσας, η οποία νιώθει ότι παύει να απειλείται από τη στιγμή που ο πρώην σύζυγος βρίσκει καινούρια σύντροφο. Σ2: *«Τώρα βρήκε άλλη γυναίκα..[..]..πριν ήταν συχνά. Συχνά».* Δύο γυναίκες αναφέρουν προφορικά έπειτα από ερώτηση της ερευνήτριας ότι νιώθουν πως απειλούνται και μόνο στη σκέψη του. Σ5: *«Τώρα τελείωσε πια. Νομίζω ντεν θα με κοιτάξει καθόλου. Αλλά μου έκανε κακό και σκέφτομαι ότι είναι σαν να πέθανε. Αν τον ντω τον πεθαμένο θα τρομάζω καταλάβετε. Τον φοβάμαι κι ας μην είναι πια στη ζωή μου. Βέβαια εε είναι μόνο σκέψη πια».* Ειδικότερα και όσον αφορά τη δεύτερη περίπτωση, το αίσθημα της απειλής αποκτά πραγματικό υπόβαθρο, καθότι ο σύζυγος στεγάζεται πλέον στο πατρικό της σπίτι, με άλλοθι την ανακαίνιση για το καλό και το μέλλον των παιδιών τους. Σ4: *«[..] εγώ φοβάμαι να πάω (σ.σ. στο πατρικό της σπίτι) γιατί ο άντρας μου μένει στο σπίτι μου και με απειλεί, 'όταν θα έρθεις..θα σε..θα σε σκοτώσω'. Αυτό. Ναι και δεν ξέρω, ή πλάκα κάνει ή σοβαρά μιλάει, πώς να ξέρω;».*

Αναφέρεται ακόμη και ένας πρώην εργοδότης, ως πρόσωπο το οποίο δεν θα ήθελε να ξανασυναντήσει, καθότι είχε βιαιοπραγήσει εναντίον της εν ώρα εργασίας. Σ5: *«και έναν αφεντικό στα Χ. Αλλά αυτός είναι μακριά..κάπως».* Γίνεται κατανοητό, από όλες τις συμμετέχουσες, πως ο πρώην σύζυγος δεν είναι άξιος καταγραφής στον κοινωνικό τους χάρτη, ακόμα και αν συγκαταλέγεται στα άτομα που αποφεύγουν.

#### 4) Πεποιθήσεις σχετικά με την αναζήτηση βοήθειας

Σε αυτό το σημείο υπήρξαν συμμετέχουσες οι οποίες εκδήλωσαν πρόθεση και κατ'επέκταση αναζήτησαν βοήθεια, ενώ άλλες δεν μπόρεσαν να διανοηθούν ότι μπορούν να απευθυνθούν κάπου, με αποτέλεσμα να θεωρήσουν μοναδικό στήριγμα τον εαυτό τους. Σ1: «εγώ είμαι ο βοηθός μου». Υπήρξαν κι εκείνες που η μοναδική συμμαχία που μπόρεσαν να συγκροτήσουν ήταν με τα παιδιά τους, μην προσπαθώντας να αναζητήσουν βοήθεια από άτομα εκτός του στενού οικογενειακού περιβάλλοντος. Σ4: «δεν έκανα τίποτα για να πάρω βοήθεια. Εγώ νόμιζα μόνη μου θα μπορέσω, με τα παιδιά...»

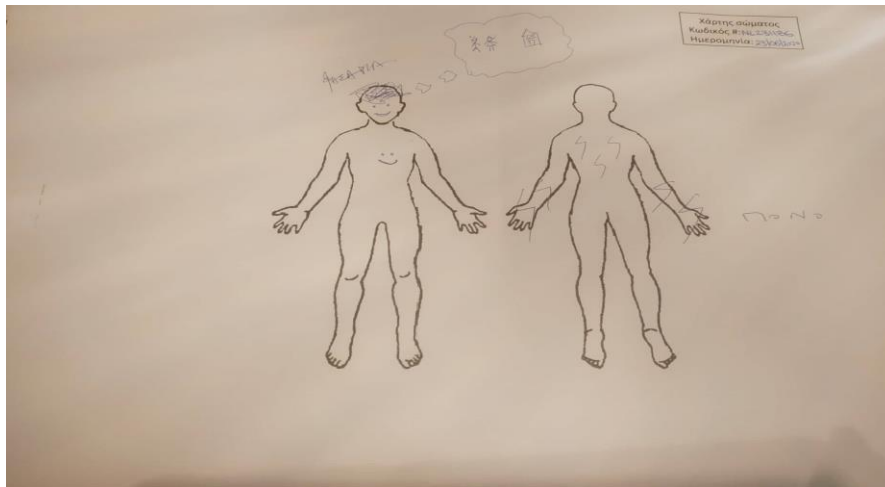
Αναδεικνύεται η σημασία της γνώσης ως προς την αναγνώριση της φύσης της κατάστασης που βιώνουν. Σ2: «τα ψυχολογικά site με βοήθησαν πάρα πολύ...[.] γι' αυτό πρέπει διαβάζουμε κορίτσια». Ταυτόχρονα τονίζεται η αντίληψη ότι η αναζήτηση βοήθειας αποτελεί μια ενεργητική συμπεριφορά, που προϋποθέτει τη δέσμευση της ίδιας της γυναίκας, ώστε να ξεφύγει από την κακοποιητική σχέση. Σ2: «Ξέρεις αν δεν είσαι έτοιμη κανείς δεν μπορεί να σε βοηθήσει...[.] από έξω μπορούνε να σου δώσουν συμβουλές. Αν δεν είσαι έτοιμη δεν μπορείς να το κάνεις». Επιπλέον όμως αναδεικνύεται και η σημασία της γνώσης των διαθέσιμων υπηρεσιών και δικτύων, στα οποία μπορούν να ανατρέξουν για βοήθεια. Σ2: «αυτό που μιλούσαμε με το ψυχολόγο, με είχε βοηθήσει πάρα πολύ».

Τέλος, οι επαγγελματίες των υπηρεσιών στις οποίες απευθύνθηκαν, αλλά και οι γυναίκες οι οποίες φέρουν τα ίδια βιώματα με τις ερωτώμενες, προσέφεραν ασφάλεια και ανακούφιση καθώς φάνηκε να κατανοούν και να αφογκράζονται το συναίσθημα των γυναικών, χωρίς να προσπαθούν να δικαιολογήσουν τις συμπεριφορές, που αντιμετώπισαν στο συζυγικό τους βίο. Σ5: «Η πιο μεγάλη βοήθεια ήταν το καταφύγιο ξέρετε. Εκεί βρήκα οικογένεια. Άλλο οικογένεια αλλά οικογένεια. Ντεν άκουσα ντικαιολογία, με βοήθησαν. Το άλλα γυναίκες, το ψυχολόγος. Το άνθρωποι στο Κ (όνομα φορέα)».

#### 5) Οι επιπτώσεις της βίας στο σώμα

Στις περισσότερες συνεντεύξεις υπήρξε ιδιαίτερη αναφορά και έμφαση στο σώμα των συμμετεχουσών και πώς αυτό το βίωσαν κατά τη διάρκεια ή μετά την διακοπή της

κακοποιητικής σχέσης. Σ5: «Τη μεγαλύτερη κούραση την ένιωσα όταν ήμουν παντρεμένη. Ξέρετε..με τον άντρα μου. Ντεν ήταν καλός. Αλλά αυτό πάει τώρα. Τώρα έχω μια καλή κούραση. Θα γίνουν καλύτερα τα πράγματα». Για εκείνες λοιπόν που αναφέρθηκαν στο σωματικό παράγοντα, ενώ παρέμεναν στη σχέση με το σύζυγό τους, χρησιμοποιούνται λέξεις όπως η κούραση ή η αρρώστια για να περιγράψουν τον τρόπο με τον οποίο βίωναν το σώμα τους, ενώ για πολλές τα συμπτώματα επιμένουν ακόμα και μετά το πέρας της κακοποιητικής σχέσης. Σ5: «Είμαι κουρασμένη από τη ντουλειά μου. Μόνο από τη ντουλειά μου; Ε από τη ζωή μου συνολικά. Πονάνε χέρια, η μέση, η πλάτη μου». Χαρακτηριστικός των λεγομένων της είναι και ο χάρτης σώματος της ίδιας γυναίκας, όπου αποτυπώνεται η δυσφορία που εξακολουθεί να βιώνει το σώμα της και μετά το πέρας της σχέσης με τον κακοποιητικό σύντροφο.



(Εικόνα 1: Χάρτης σώματος Σ5)

Η σύνδεση του βιώματος αυτού και πώς μπορεί να επιδρά στο σώμα τους, φαίνεται να μην είναι πάντα ορατή στις συμμετέχουσες. Σ3: «δεν αισθάνομαι καλά..[..]..η πίεση μου δεν ξέρω, το κεφάλι μου, κάτι δεν πάει καλά». Αναφέρουν επισκέψεις σε γιατρούς, στην προσπάθειά τους να διαπιστώσουν τι συμβαίνει, με τα πορίσματα σε επίπεδο φυσιολογίας να δείχνουν ότι είναι υγιείς. Σ2: «[..] δεν είχα καταλάβει τι γίνεται, άρχισα να πονάω παντού. Δηλαδή από ψυχολογικά με έχει πάει στα σωματικά.[..] Πονούσα σε όλες τις κλειδώσεις. Μου πρηζότανε τα χέρια, δηλαδή νύχτα δεν μπορούσα να κοιμηθώ γιατί με πονούσαν τα χέρια».

Τόσο στη

συνέντευξη, αλλά όσο και στις κάρτες, αναφέρονται προβλήματα στη μέση, ισχυροί πονοκέφαλοι, αδυναμία και προβλήματα ή ακόμα και διακοπή της εμμηνόρροιας με αποτέλεσμα οι γυναίκες να νομίζουν ότι εγκυμονούν. Σ5: «Εκεί έπαθε και το περίοντό μου πρόβλημα. Φοβήθηκα μην είμαι έγκυος και ντεν φύγω ποτέ από εκεί μέσα.. Τι να σου πω άλλο ντηλαντή.. Έφυγε το περίοντο από το φόβο κι εγώ είχα φόβο μην είμαι έγκυο».

Στη συνέχεια, και με τη διακοπή της σχέσης, φαίνεται να παρατηρούν την αλλαγή που εμφανίζεται στο σώμα, τη μείωση ή και την εξαφάνιση των συμπτωμάτων, με αποτέλεσμα να οδηγούνται στο συμπέρασμα ότι οι πόνοι και η δυσφορία ακόμα και αν εκφράζονται σε επίπεδο φυσιολογίας, προκύπτουν από ψυχολογικά αίτια. Σ2: «όλα ήταν ψυχολογικά. Μόλις έφυγα από άντρα μου, πέρασαν όλα..[...] Μαζί του τα τελευταία χρόνια ήμουν άρρωστη, συνέχεια άρρωστη. Δεν είχα δύναμη για τίποτα.».

Χαρακτηριστικότερη ίσως περιγραφή για το σώμα, αποτελεί εκείνη όπου η γυναίκα περιγράφει πως νιώθει πλέον λες και στο σώμα της σκάνε πυροτεχνήματα, σηματοδοτώντας έτσι την εορταστική διάθεση την οποία φαίνεται να απολαμβάνει έπειτα από τη διακοπή της κακοποιητικής σχέσης. Σ1: «*φειϋερβερκ (πυροτεχνήματα στα ρώσικα).....* όταν γιορτάζουμε και βάζουν αυτά τα (αναπαριστά με τα χέρια της τα πυροτεχνήματα)». Υπάρχουν κι εκείνες που ακόμα και μετά τη διακοπή της σχέσης, βιώνουν έντονη δυσφορία και κούραση, χωρίς να είναι σε θέση να εντοπίσουν ακριβώς την αιτία αυτών των συμπτωμάτων. Σ3: «ε ίσως είναι από την κακή ψυχολογία. Μπορεί να κοιμάμαι επί ώρες, αλλά δεν κοιμάμαι, δεν ξέρω τι συμβαίνει». Το γενικευμένο άγχος και οι σκέψεις για το μέλλον εξακολουθούν να βιώνονται έντονα, με τη σωματική κούραση που προκύπτει από την εργασία, να αποτελεί καθυστερητικό παράγοντα ώστε να μπορέσουν να κοιμηθούν. Σ5: «Μόνο το μυαλό..έχει φασαρία. [...] Έχω παλέψει πολύ γι' αυτό. Αλλά το άγχος είναι άγχος. Ντεν ηρεμεί εύκολα [...] Ευτυχώς κουράζομαι πολύ και κοιμάμαι ε. Ντεν μπορείς να σκεφτείς πολύ με αυτό πρόγραμμα».

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί ότι στην άσκηση με τις κάρτες συναισθημάτων/συμπτωμάτων, 3 από τις 5 συμμετέχουσες επέλεξαν να δημιουργήσουν μια ξεχωριστή κατηγορία καρτών, η οποία αφορούσε το σώμα και τον τρόπο με τον οποίο το βίωσαν κατά τη διάρκεια της σχέσης ή εξακολουθούν να νιώθουν το αντίκτυπο που είχε η σχέση πάνω σε αυτό ακόμη και σήμερα. Επικρατέστερες κάρτες που

επιλέχθηκαν είναι: πόνος στον ώμο – πλάτη, ταχυκαρδίες, εξουθενωμένη – κουρασμένη, βάρος στο στήθος – αποπνικτικά, αδυναμία, κρύα χέρια – πόδια, προβλήματα εμμηνορροίας, πρόβλημα με το στομάχι – την πέψη, πονοκέφαλος. Αναδεικνύεται έντονα το πώς το σώμα βιώνει τη συνθήκη της κακοποίησης και πως ακόμα και μετά το πέρας της, παλεύει ακόμα με κάποια από αυτά τα συμπτώματα.

#### 6) Η μεταναστευτική εμπειρία

Η εμπειρία της μετανάστευσης από μόνη της φαίνεται να αποτελεί ένα σιωπηλό τραύμα, που φέρουν οι συμμετέχουσες στην έρευνα. Σ2: «*Ήρθα σαν στη μαύρη τρύπα. Γλώσσα δεν ξέρω, τίποτα δεν ξέρω. Στα σπίτια έμενα, δούλευα 24 ώρες το 24ωρο*». Άλλες μετανάστευσαν σε μεγαλύτερη ηλικία, σε ένα στάδιο της ζωής τους που ήδη είχαν σχηματίσει οικογένειες στον τόπο καταγωγής τους, ενώ υπήρξαν κι εκείνες όπου μετανάστευσαν ως παιδιά, με την επιλογή της μετανάστευσης να γίνεται από τους γονείς τους. Σ5: «*Ε ξέρετε έπεσε το Σοβιετική Ένωση..έπεσε και το ντουλειά. Εγώ ντεν θυμαμαί πολλά. Μόνο το θάλασσα και ότι γονείς ήταν ξαφνικά πολύ αγχωμένοι. Καταλάβατε. Άλλαξε το πρόσωπό τους*». Όσον αφορά τις πρώτες, η βίαιη φτωχοποίηση που επήλθε ως αποτέλεσμα της κατάρρευσης της Ε.Σ.Σ.Δ., αποτέλεσε το έναυσμα για την αναζήτηση εργασίας στην Ελλάδα. Σ3: «*ήμασταν φτωχοί άνθρωποι, δεν είχαμε να φάμε, δεν είχαμε πολλά πράγματα στη ζωή μας*». Περιγράφουν μια ζωή με οικονομικές δυσκολίες και μεγάλη προσπάθεια από το σύνολο της οικογένειας, ώστε να εξασφαλιστούν τα προς το ζην. Σ5: «*[..] έμαθα γρήγορα ελληνικά και άρχισα να βοηθάω μέχρι και γονείς μου στο γλώσσα! [..] Ε ήταν πολύ περίεργο ντηλαντή μεγάλοι άνθρωποι τώρα να θέλουνε τη βοήθειά μου. Αλλά και τι να κάνουν θέλανε να ψάξουνε ντουλειά. Είχανε βοήθεια ευτυχώς από φίλους, ντούλενε ο μπαμπάς οικοντομή με άλλους Ρώσους. Κάπως τα καταφέραμε [..] Μετά ντούλεψε και το μαμά. Ε μετά γυμνάσιο που τελείωσα άρχισα να ντουλεύω κι εγώ*». Υπήρξαν εκείνες που άφησαν τα παιδιά τους, ώστε να πάνε να δουλέψουν και να εξασφαλίσουν μια καλύτερη ζωή για εκείνα. Η μη υποστήριξη από το σύζυγο σήμαινε ότι η επιλογή, το ταξίδι και η αντίστοιχη ανάληψη των ευθυνών βάραινε μόνο την ίδια. Σ2: «*..μετά που δεν είχαμε δουλειές, άρχισαν τα προβλήματα, κάθεται άντρα μέσα στο σπίτι και δεν κάνει τίποτα, κι εγώ δεν κάνω τίποτα, δουλειά, λεφτά δεν έχουμε και προοπτική δεν*

έχουμε. Φίλες πάνε από δω και κει, μια θα λέει 'γιατί κάθεστε καλέ; Πάμε στην Ελλάδα να δουλέψεις'. Με πολύ πόνο, με πολύ, τραγικά δηλαδή, να χωρίσω τα παιδιά μου. Άντρας είπε 'αν θέλεις πήγαινε, εγώ δεν χρειάζομαι τίποτα'. Η επιλογή παρόλα αυτά συνοδεύεται από τη στεναχώρια και τις τύψεις, που συνεπάγεται η απόσταση από τα παιδιά και το μεγάλωμά τους. Σ2: «Έχω και λίγο τύψεις που τα παιδιά μου έχω αφήσει μικρά, 12 και 10 χρονών που έφυγα στην Ελλάδα για να μαζέψω λίγο λεφτά για να καλυτερέψει η ζωή μας...[.] έχω τύψεις που δεν τους έδωσα ζεστασιά μου και την αγάπη μου που χρειαζότανε. Τώρα το προσπαθώ να δώσω. Μην νομίζεις με μεγάλη επιτυχία».

Ταυτόχρονα, ερχόμενες αντιμέτωπες με το γλωσσικό εμπόδιο και την υποτίμηση των εργασιακών τους προσόντων, βρίσκονται απασχολούμενες σε δουλειές χαμηλότερου κοινωνικού status. Σ4: «δεν κάνανε αναγνώριση...[.]..επάγγελμά μας τέτοιο, δεν θα μπορούσαμε εδώ πέρα να το κάνουμε, γι' αυτό έπρεπε να κάνουμε αναγκαστικά βαρύ δουλειά». Η έντονη σωματική κούραση, η κοινωνική απομόνωση που συνεπάγεται το επάγγελμα της οικιακής βοηθού (στο οποίο απασχολείται η πληθώρα των συμμετεχουσών) ή ακόμα και η 24ωρη αφοσίωσή τους, που πολλές φορές απαιτείται, απομονώνει τις γυναίκες από την κοινωνία υποδοχής, οι οποίες αδυνατούν να συνάψουν σχέσεις και δίκτυα επικοινωνίας με τον ντόπιο πληθυσμό. Σ4: «όταν δούλευα κάπου, κάποια καφετέρια ή καθάριζα κάποιο σπίτι, κανένας δεν ήταν. Ε όλοι φεύγουν στη δουλειά, νοικοκυρά θα μου δίνουν εντολή και έκανα ό,τι ήθελα, αλλά δεν μπόρεσα να μιλάω. Με ποιον; Με τραπέζι;». Η αλλαγή των συνθηκών εργασίας τους, συνεπάγεται το βίωμα έντονης θλίψης και κούρασης. Σ4: «εγώ αναγκαστικά έπρεπε να κάνω κάθε μέρα γενική καθαριότητα. Και εγώ κάθε μέρα είχα πυρετό...[.]..Και μετά κάποιος θα πάρει τηλέφωνο από κάποιες κυρίες που καθάριζα, παίρνουν τηλέφωνο και λένε «έλα να σιδερώνεις». Μέχρι 15.00 καθάριζα, το βράδυ 4 ώρες σιδερώνα. Και λίγο.. λίγο δεν είμαι χαρούμενη πια», ενώ η μονοτονία και οι απαιτήσεις τη δουλειάς συμβάλλουν σε αυτό. Σ4: «Όταν έχεις τόσο σκληρή δουλειά δεν μπορέσεις να είναι πολύ χαρούμενη για όλη μέρα από 8 και μέχρι...της καθαρίζεις ασταμάτητα σπίτι; Και αύριο πάλι το ίδιο. Σαν κάθε μέρα κάνεις...πώς το λένε όταν κάθε μέρα κάνει...γενική καθαριότητα;».

Παρά τη δυσκολία των εργασιών στις οποίες βρέθηκαν απασχολούμενες, αναδεικνύεται έντονα η προσπάθεια που κατέβαλλαν ώστε να κατακτήσουν την ελληνική γλώσσα στην προσπάθειά τους να ενταχθούν ομαλά στη χώρα υποδοχής. Σ4: «Πήγαμε

μαθήματα, πήγαμε και στα σεμινάρια..[.]. Πήγαμε και πήραμε βιβλία και στο σπίτι μάθαμε γλώσσα και..[.]. Μόνοι μας κάναμε, με τόσες ώρες δουλειά. Και μετά διαβάζαμε, και βλέπαμε τηλεόραση και κάτι δεν καταλαβαίναμε, γράφουμε και ψάχνουμε στο λεξικό». Πολύτιμοι σύμμαχοι σε αυτό υπήρξαν και οι καθηγητές των σχολείων στα οποία φοίτησαν οι συμμετέχουσες. Σ3: «το σχολείο δεν πρόλαβα να το τελειώσω λόγω ότι εδώ ήρθα 11 χρονών..[.].μας προχωρούσε έτσι, δεν κάναμε ας πούμε τις τάξεις μία μία όπως τα κάνανε όλοι, απλώς, απλώς μας έμαθε ο δάσκαλος τα γράμματα να διαβάσουμε και να γράψουμε σωστά» Ταυτόχρονα, αναδεικνύεται το πώς τα παιδιά τους που μεγαλώνουν στην Ελλάδα και φοιτούν στο ελληνικό σχολείο, αποτελούν πολύτιμους βοηθούς στην προσπάθεια για επικοινωνία με τη χώρα υποδοχής. Σ4: «τα παιδιά μου..[.].βοηθάνε σ'εμένα, γιατί ξέρουν πιο καλά ελληνική γλώσσα».

Η χώρα προέλευσης φαίνεται να λείπει πάντα. Αν όχι γεωγραφικά, σίγουρα ψυχολογικά. Η κοινή γλώσσα, τα έθιμα ή η ζωή που άφησαν πίσω, δημιουργούν ένα ψυχολογικό κενό, το οποίο εντείνει το αίσθημα μοναξιάς και απομόνωσης. Σ4: «μπορούμε να μιλάμε και ρώσικα μπορούμε να μιλάμε πιο άνετο για να μην, δεν έχω, πώς το λένε, δεν αγχώνομαι ότι κάποιος δεν με καταλαβαίνει. Άλλο το μιλάμε άνετα, πηγαίνουμε για βάφτιση, για γάμους τέτοιο. Αυτό δεν μου φτάνει εδώ». Υπήρξαν εκείνες όπου για πολύ καιρό ζούσαν με την ελπίδα ότι θα καταφέρουν τελικά να επιστρέψουν, με τη σκέψη αυτή να ανακουφίζει το αίσθημα νοσταλγίας (Κηπουροπούλου, 2015). Σ2: «..νομίζα ότι θα δουλέψω ε, ένα χρόνο, δύο χρόνια και θα φύγω..[.]. Πάλι έφυγα. Γιατί μου λείπανε παιδιά φοβερά, πάλι. Δηλαδή πολλές φορές έχω φύγει για πάντα». Υπάρχουν κι εκείνες όμως που έχοντας μεταναστεύσει στην παιδική ηλικία, φαίνεται να βρίσκονται μεταξύ των δύο πολιτισμικών συγκείμενων και παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στη χώρα υποδοχής, νιώθουν ότι έχουν μια δεύτερη πατρίδα. Σ3: «Το θεωρώ σαν δεύτερη πατρίδα μου την Ελλάδα οπότε γι'αυτό έχω ζήσει και διάφορα..[.]. αλλά δεν νομίζω να ήτανε τόσο ευχάριστα».

Τέλος, δεν λείπουν οι ρατσιστικές συμπεριφορές και τα θεσμικά εμπόδια με τα οποία βρίσκονται αντιμέτωπες. Σ3: «..οι απογοητεύσεις αυτές που παίρνω από τις καθημερινές, που δεν μπορώ να βρω δουλειά εύκολα, σπίτι εύκολα, αα στο σχολείο με το ρατσισμό που μου φέρονται έτσι και όλα αυτά μου δημιουργούνε μέσα μου μια κούραση, την οποία τη ζω πολύ έντονα τον τελευταίο καιρό». Η προκατάληψη σχετικά με τη



μεταναστευτική τους ταυτότητα δυσκολεύει πολλές στην εύρεση σπιτιού ή εργασίας, ενώ σε περιπτώσεις επαγγελματικής αυθαιρεσίας και κακοποίησης τους, το ενδεχόμενο απεύθυνσης στις αρχές αποκλείεται, καθώς υπερισχύει το αίσθημα του ξένου, εκείνου που δεν θα καταφέρει να βρει το δίκιο του σε μια κοινωνία που εξακολουθεί έστω και θεσμικά να τον κρατά στο περιθώριο. Σ5: «*Αυτοί είναι από εντώ, εμείς όμως είμαστε ξένοι. Αυτοί έχουν κι όπλα. Ξέρεις άμα θα σου κάνει κακό; Και άμα η αστυνομία θα σε προστατέψει; Αυτά σκέφτηκαν νομίζω ..εγώ ντεν μπορούσα να σκεφτώ.*»

### 7) Παράγοντες διευκόλυνσης στην αναζήτηση βοήθειας

Η αυτονόητη και στερεοτυπική οπτική που θέλει τη γυναίκα να αναλαμβάνει πλήρως την ευθύνη και τη φροντίδα των αδύναμων μελών, η αγωνία που αυτό συνεπάγεται, το οικονομικό κόστος, καθώς και η κούραση όταν δεν έχει στήριξη από το σύζυγο, καθιστούν τη γυναίκα καθηλωμένη στο κακοποιητικό περιβάλλον. Ως αποτέλεσμα των παραπάνω, φαίνεται πως η ενηλικίωση των παιδιών αποτελεί βασικό παράγοντα ελάφρυνσης και ενεργοποίησης της γυναίκας ώστε να καταφέρει τελικά να ξεφύγει. Σ1: «*Και μετά εγώ λέω τι «κρατάω για τα παιδιά; Γιατί τα παιδιά έχουν μεγαλώσει».* Ακόμα και ο θάνατος της κατάκοιτης μητέρας που αποτελεί ένα δυστυχές γεγονός, σηματοδοτεί την ίδια στιγμή το «ξεκλείδωμα» της πόρτας προς την ελευθερία, για τη γυναίκα που ήταν επιφορτισμένη με την ευθύνη της. Σ4: «*ντάξει και τα κορίτσια, αλλά όταν πέθανε η μαμά τότε...εγώ μπόρεσα να πάω κάπου*».

Επιπλέον, απελευθερωτική στιγμή φαίνεται να αποτελεί η στιγμή, που οι συμμετέχουσες αποτινάσσουν το φόβο του στίγματος ή της ενοχής γι' αυτό που τους συμβαίνει. Σ2: «*δεν είμαι μόνη εγώ που επιβιώνω αυτές καταστάσεις. Ότι είναι κλασικές καταστάσεις. Χα! Όταν το κατάλαβα, σαν μου έφυγε ένα βάρος κι ένα 'τι κάνω εδώ;'. Αϊ στο διάλο!*». Η πρόσβαση στη γνώση μέσω της αυτομόρφωσης ή η ύπαρξη ενός παιδιού που λόγω σπουδών βοηθά τη μητέρα να δει την κατάσταση μέσα στην οποία έχει περιέλθει, δίνει το έναυσμα για την αναγνώριση της κακοποιητικής συνθήκης μέσα στην οποία βρίσκεται. Σ4: «*η Ν (σ.σ. κόρη) είναι ψυχολόγος και αμέσως βλέπει τι γίνεται*».

Επιπλέον, η γνωριμία με άλλες γυναίκες που έχουν βιώσει έμφυλη βία, αποτελούν τη στιγμή που η γυναίκα νιώθει ότι δεν είναι η μοναδική που έχει βιώσει κάτι τέτοιο, με αποτέλεσμα ο φόβος του στίγματος σιγά σιγά να υποχωρεί. Σ5: «*Πήγα στο*

σπίτι με τις γυναίκες. Και βρήκα αγκαλιά. Γυναίκες κι άλλες σαν και μένα. Με βοήθησαν, ένιωσα καλύτερα. Κι η ψυχολόγος με έβαλε στο ίδιο ντρόμο...[...].κι εκείνη κι ομάδα Κ (όνομα φορέα) βοήθησαν όλοι. Είντα κι εγώ πράγματα. Με το σκληρό το τρόπο, αλλά τα είντα». Μετατοπίζεται δηλαδή για λίγο η αυτοκατηγορία και η ντροπή που νιώθει, με αποτέλεσμα να καταφέρει να δει ξανά τον εαυτό της, ικανό τελικά να κάνει μια επιλογή και να τερματίσει μια κατάσταση που φαίνεται να τη βιώνει ως αδιέξοδη. Σ2: «τα τελευταία 4 χρόνια άρχισα να διαβάζω πολύ και μετά κατάλαβα τι μου γίνεται».

Τέλος και σε αυτή την περίπτωση, η ύπαρξη υποστηρικτικών δικτύων όπως το σχολείο, Σ3: «καθηγητές που με βοήθησαν πάρα πολύ στη ζωή με το χωρισμό, μου στάθηκαν δίπλα μου και με βοήθησαν και οικονομικά οι καθηγητές και με τρόφιμα και με όλα», ή οι συμβουλευτικές υπηρεσίες, επιδρούν ευεργετικά στην προσπάθεια της γυναίκας, καθώς πλαισιώνουν τη διαδρομή της προς την ανάρρωση. Σ2: «Το 'Ε' (όνομα φορέα) είναι και πάρα πολλούς υπαλλήλους, αλλά είναι τόσο φιλικό και τόσο..και όμορφες και ωραίες..τους νιώθω σαν φίλους τώρα».

#### 8) Παράγοντες αποτροπής από την αναζήτηση βοήθειας

Σε αυτό το σημείο αποτυπώνεται πολύ χαρακτηριστικά το πώς κοινωνικές αντιλήψεις για το ρόλο και τις ευθύνες της γυναίκας στα πλαίσια του οικογενειακού βίου, ο φόβος του στιγματισμού εάν σπάσει τη σιωπή, η οικονομική επισφάλεια και η πίστη ότι τα πράγματα μπορεί να μην είναι τελικά όπως φαίνονται, λειτουργούν αποτρεπτικά για εκείνη που θα σκεφτεί να εγκαταλείψει την κακοποιητική σχέση. Τα παραπάνω ενισχύονται και από το αφήγημα της ρομαντικής αγάπης, το οποίο ενισχύει την ενοχή της γυναίκας, οδηγώντας τη στην αμφισβήτηση του εαυτού της με αποτέλεσμα την κανονικοποίηση της κατάστασης και την αποτροπή της τελικά από το να αναζητήσει βοήθεια. Σ5: «Ντεν είχα εμπειρίες. Εγώ μόνο να καθαρίζω ήξερα. Συνέβη κάτι κακό, αυτό ήταν ένα κακός άνθρωπος. Εγώ τι ήξερα να κάνω γι'αυτό; Νόμιζα ότι θα ζήσω παραμύθι. Ντεν ήξερα ότι κυκλοφορούν άνθρωποι κι έτσι κι αλλιώς. Είπε αυτός με αγαπάει. Το πίστεψα κι εγώ».

Βασικό εμπόδιο για τη φυγή των συμμετεχουσών, αποτέλεσε η φροντίδα των πιο

αδύναμων μελών της οικογένειας. Σ3: «λέω ‘τι θα κάνω τώρα αφού είμαι έγκυος’». Τα ανήλικα παιδιά ή η κατάκοιτη μητέρα και η ευθύνη που επωμίζεται η γυναίκα κατ’ επέκταση, αποτέλεσαν έναν από τους κυριότερους λόγους παραμονής στη σχέση. Σ4: «Ναι κατάκοιτη. Εγώ πώς να πάω με τη μαμά; Γιατί θέλαμε με τα κορίτσια. Μια φορά πήγαμε και ψάχναμε το σπίτι, αλλά μετά δεν νομίζω, πώς να μεταφέρουμε και μαμά;». Χειριστικές και εκβιαστικές συμπεριφορές από το σύζυγο, η εικόνα που δείχνει προς το φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον του ζευγαριού σε σχέση με τη συμπεριφορά του όταν η πόρτα του σπιτιού κλείνει, ενισχούν το φόβο της γυναίκας να μιλήσει και τελικά να εγκαταλείψει αν χρειαστεί τη συζυγική στέγη. Σ1: «καλός αυτός, εγώ είμαι η χαζή..[..]..αυτός ήτανε διπλωμάτης. Αυτός.. ξέρετε υπάρχει άνδρας που στην οικογένεια δεν είναι καλά, αλλά με φίλους και γνωστούς είναι πολύ καλός..[..]..μιλάει έτσι, διπλωμάτης, στην οικογένεια.. φασίστας».

Ταυτόχρονα, η οικονομική εξάρτηση που συνήθως οφείλεται είτε στο μεταναστευτικό προφίλ της γυναίκας, είτε λόγω της ενασχόλησής της με τα οικιακά, αποτελούν ακόμα ένα εμπόδιο στη διαφύγη της. Δεν λείπουν και οι περιπτώσεις όπου κάποιο πρόβλημα υγείας χρησιμοποιείται χειριστικά, ως άλλοθι ώστε η γυναίκα να παραμείνει μέσα στο σπίτι, όντας ουσιαστικά εξαρτώμενη από το σύζυγο. Σ2: «έγινα εξαρτώμενη οικονομικά από αυτόν..[..].. αν και βρισκόταν κάποια δουλειά να πάω να εργαστώ, μου έλεγε ‘πού να πας πού να πας μόλις έκανες εγχείρηση, θες να κάνεις κι άλλη;’. Δηλαδή με απειλούσε με υγεία μου». Η εξασφάλιση μιας αξιοπρεπούς διαβίωσης ως υπόσχεση προς τη γυναίκα, Σ5: «Ε κι εγώ είχα κουραστεί, τα άκουσα όλα αυτά και ήταν σαν το πρίγκηπας στο παραμύθι. Χάρηκαν κι οι ντικοί ότι θα έχω ένα καλό ζωή», εναλλάσσεται τελικά με το «χρέος» της προς το σύζυγο να συμπεριφέρεται σύμφωνα με τις επιθυμίες του και τη διάθεση του Σ4: «Αυτό δεν του άρεσε όταν κάποιος, κάτι κοιτάς, έπρεπε να μην κοιτάς, να μην λες τίποτα. Αν κάτι ήθελες, αα πάλι κακό. Τίποτα δε λες; Πάλι κακό. Δεν ξέρεις πώς τι..να συμπεριφερόμαστε. Δεν ξέραμε τι να κάνουμε». Αντίθετες συμπεριφορές από τις προβλεπόμενες, οδηγούν ξανά στην ενοχοποίηση και τον εγκλωβισμό της γυναίκας. Σ2: «[..] με είχε φορτώσει ενοχές ότι πάντα από, μου συμπεριφέρεται έτσι άσχημα, δηλαδή άλλες φορές δε μου μιλάει κάπου 3-4 μέρες, άλλες φορές σπάει στο φαγητό, με καθαριότητα, δηλαδή πολύ καθόλου δεν έχει σημασία αλλά νόμιζα συνέχεια ότι φταίω εγώ. Και έτσι και είπε ‘αν ήσουνα καλή δεν θα θύμωνα, δεν θα

έκανα αυτά'».

Αξίζει να αναφερθεί ότι και ο γάμος σε μικρή ηλικία, άρα η μικρή εμπειρία στις ανθρώπινες σχέσεις και η απουσία εργαλείων ώστε τελικά η γυναίκα να προστατευτεί εαν χρειαστεί, συνέβαλε στο τείχος που υψώνεται απέναντι στην προσπάθεια της γυναίκας να διαφύγει και το οποίο μοιάζει αδύνατο να ξεπεραστεί από εκείνες που βρέθηκαν μέσα σε μια κακοποιητική σχέση. Σ4: «*εμείς παντρευτήκαμε σε ένα μήνα...[...].δεν πρόλαβα να γνωρίζω τον άνθρωπο*». Η έλλειψη προηγούμενης εμπειρίας οδηγεί τελικά στην κοινωνική απομόνωση και στην προσπάθεια της γυναίκας να συνειδητοποιήσει τι συμβαίνει. Σ5: «*Ε 26 χρονών όλη μου η ζωή με οικογένεια και ξαφνικά με έναν άγνωστο, που κάνει το πρίγκηπα; Χωρίς να ξέρω κανένα; Φίλους του έστω; Οικογένεια αυτός ντεν έχει, τους έχει χάσει..ε σε μια πόλη μόνη μου με τον πρίγκηπα που με κλείντωσε στο σπίτι να κάνω τη σκλάβα. Κι αυτός ελεύθερος.. κι εγώ να κοιτάω από το παράθυρο; Να φοβάμαι να πω τι μου συμβαίνει; Ντεν ήξερα.. έμαθα ντεν λέω. Αλλά πονάει πολύ.. γιατί να αφήσω να μου συμβεί τέτοιο πράγμα;*».

Όλα αυτά, ακόμα και αν τελικά ξεπεραστούν και η γυναίκα αποφασίσει να μιλήσει, βρίσκεται αντιμέτωπη με το φόβο για το εάν ο κοινωνικός περίγυρος θα την πιστέψει, θα την ακούσει και εάν τελικά θα την υποστηρίξει ή θα τη στιγματίσει για την επιλογή της να «διαλύσει» την οικογένεια. Σ3: «*λόγω το ότι είχα και τη μικρή...[...]. λέω 'ντάξει δεν μπορώ να κάνω κάτι τώρα', δεν ανοιγόμουνα πολύ στην οικογένεια γιατί φοβόμουνα, γιατί θα έλεγα 'άμα ανοιχτώ πώς θα το δεχτούν οι άλλοι; Και τι θα πουν;'. Άσχετα που αυτοί το βλέπανε ότι δεν ήμουνα καλά και κάτι έτρεχε, αλλά δεν δώσανε βάση πούμε*». Όσες επέλεξαν να μιλήσουν στους γονείς τους, βρέθηκαν αντιμέτωπες με εξηγήσεις ή συμβουλές σε μια προσπάθεια καλύτερευσης των πραγμάτων. Σ5: «*Εκεί το είπα και στη μητέρα μου. Ντεν άντεχα άλλο πια. Στην αρχή άκουσα συμβουλές, ντικαιολογίες.. μήπως αυτό, μα η οικογένειά σου εκείνο, ο γιος σου το άλλο.. πού να φανταστεί; Πώς να της εξηγήσω; Στον πατέρα μου το είπα αφού έφυγα*». Η αίσθηση ότι δεν είχαν σύμμαχο τους γονείς τους σε αυτό, φαίνεται να εντείνει το φόβο της φυγής από τη συζυγική στέγη. Σ5: «*Αν με άκουγε το μαμά μου νωρίτερα.. ντεν μπορούσα μόνη μου να το πιστέψω. Έλεγα ίσως αλλάζει κάτι; [...]. Ο μόνος άνθρωπος που ήξερε ήταν το μαμά μου. Και το μαμά μου ντεν άντεχε; Ντεν ήξερε; Ντεν ήθελε; Αυτό ντεν θες να το φανταστείς για την κόρη σου*». Ως αποτέλεσμα του φόβου μη στιγματιστούν ή των συμβουλών που

έλαβαν από το οικογενειακό τους περιβάλλον, οι γυναίκες αμφισβητούν τα όσα βιώνουν ή βλέπουν ως επικίνδυνα δείγματα συμπεριφοράς, δίνοντας δεύτερες ευκαιρίες με την πίστη ότι ο σύζυγος θα αλλάξει. Σ2: «*εγώ συνέχεια φαινόμουν. Μήπως μου φαίνεται, μήπως δεν είναι έτσι. Μπορεί μου φαίνεται. Δεν φαίνεται, αυτό που σου φαίνεται..είναι*». Το αποτέλεσμα εν τέλει αποδεικνύεται το αντίθετο από το επιθυμητό, με τις γυναίκες να παραιτούνται από την υπεράσπιση του εαυτού τους και της ίδιας τους της ελευθερίας. Σ2: «*Ναι του έδωσα χώρο. Δεν είχα αντιδράσει. [...] Αυτοάμυνα δεν έκανα. Ήμουν σαν..πρόβατο. Έτσι μόνο μάτια άνοιγα, σαν δεν πιστεύω στα μάτια μου τι μπορείς να κάνεις. Ότι είσαι τόσο κακός, πώς μπορείς να είσαι τόσο κακός; Και δεν πίστευα ότι είναι κακός*».

Τελικά βρίσκονται εγκλωβισμένες σε έναν φαύλο βίαιο κύκλο, όπου τα σημάδια όλο αυξάνονται και η κατάσταση αντί να βελτιώνεται, θέτει τη σωματική τους ακεραιότητα σε καθημερινό κίνδυνο. Σ5: «*Το πρόβλημα είναι ότι ποτέ ντεν είπα. Ντηλαντή είπα λίγο στο αρχή εντάζει. Αλλά μετά κουράστηκα. Ντεν πίστευα. Λέω κάνε υπομονή να ντεις τι θα γίνει. Ε αυτό χειρότερησε τα πράγματα. Γιατί να κάνω υπομονή; Γιατί να χάσω χρόνο; Πολλα ήθελα να πω ναι..Αλλά ντεν ξέρω αν μπορούσα ή αν..αν θα έβγαινα ζωντανή αν τα έλεγα*». Η εσωτερικευμένη ενοχή, οι κοινωνικές επιταγές σχετικά με το συζυγικό της ρόλο και ο φόβος μη στιγματιστεί, ωθούν τη γυναίκα στο να αποτρέπει η ίδια τη διαφυγή της από αυτή την κατάσταση. Σ1: «*Δεν ξέρω, ήτανε φόβος χωρίς φόβο. Εγώ νομίζω έκανα φόβο*».

Αξιοποιώντας επιπλέον τη διαθεματική φεμινιστική προσέγγιση μπορούμε να διακρίνουμε το πώς πέρα από το φύλο, το γεγονός ότι οι συμμετέχουσες είναι μεταναστευτικού προφίλ με την οικονομική επισφάλεια να είναι χαρακτηριστική συνθήκη της καθημερινότητας τους, βρίσκονται πολλαπλά εγκλωβισμένες σε μια κακοποιητική σχέση, καθότι εξαρτώνται με διάφορους τρόπους από το σύζυγο. Η υπόσχεση για μια καλύτερη ζωή, αποτελεί ένα ισχυρό επιχείρημα για πολλές από τις γυναίκες που επέλεξαν εκείνον που τους την υποσχέθηκε. Σ5: «*[..] ένιωθα κι εγώ σίγουρη για εκείνον.. Μου είπε να σταματήσω να ταλαιπωρούμαι στο ξενοτοχείο..να παντρευτούμε, να μείνουμε μαζί, να ντουλεύω στο επιχείρησή του*». Η παροχή ενός υψηλού επιπέδου διαβίωσης, ίσως υψηλότερου από αυτό που θα μπορούσε να

διασφαλίσει η ίδια με τις διαθέσιμες εργασιακές ευκαιρίες, αποτελούν μια χειριστική στρατηγική του συζύγου να την κρατήσει δέσμια στη σχέση τους. Σ2: «μου πλήρωνε γυμναστήρια, είχα αυτοκίνητο για να πάω για ψώνια, για.. δηλαδή είχα αρκετό ψηλό επίπεδο καθημερινής ζωής..[..]..αλλά δεν είχα την ουσία». Ακόμα και το γλωσσικό εμπόδιο που αντιμετωπίζουν, ενδέχεται να αποτελέσει εργαλείο εξασφάλισης της υπεροχής του συζύγου έναντι της συντρόφου του. Σ2: «Έψαχνε κάποια γυναίκα που δεν καταλαβαίνει καλά ελληνικά στην αρχή».

Ταυτόχρονα, η υπόσχεση ότι θα τη βοηθήσει όσον αφορά τα νομιμοποιητικά έγγραφα, εμπόδιο και αγωνία που οι μετανάστριες αντιμετωπίζουν καθημερινά στις ζωές τους, αποτελούν ένα ακόμα τρόπο για να πείσουν τη γυναίκα να παραμείνει στη συνθήκη αυτή. Σ2: «νομίζω βοήθησε γι' αυτόν που ήμουνα μετανάστρια..[..] Ας πούμε ήρθε ο γιος μου και δεν είχε χαρτιά. Εξαρτώταν από αυτόν να κάνει χαρτιά και το τραβούσε, το τραβούσε μέχρι τελευταίο χρόνο να το κάνει, να μην υπογράφει, να μην κάνει το άλλο..[..]..χειριζόταν την κατάσταση». Παρά τη φαινομενική εξασφάλιση της ασφάλειας τελικά, φαίνεται πως η συμπεριφορά του συζύγου εντείνει την ανασφάλεια της μετανάστριας σε πολλαπλά επίπεδα, καθότι οι απρόβλεπτες συμπεριφορές του, της υπενθυμίζουν ότι κινδυνεύει να βρεθεί στο δρόμο, χωρίς να έχει δίκτυο να απευθυνθεί για βοήθεια ή και στεγαστική αποκατάσταση. Σ2: «δεν ήξερα πού να κοιμηθώ, σήμερα βράδυ. Τελευταία χρόνια είχα συνέχεια διαβατήριο στην τσάντα μου. Βέβαια συνέχεια ήταν δύσκολο γιατί συνέχεια αλλάζω τσάντες, πρέπει συνέχεια να πάω στην άλλη τσάντα γιατί ήταν τόσο απρόβλεπτος, δεν ήξερα κάθε μέρα πού να κοιμηθώ». Εάν από την άλλη είναι ο σύζυγος εκείνος που δεν έχει τα νομιμοποιητικά έγγραφα, μπορεί να είναι εκείνος που θα εγκαταλείψει τη γυναίκα με το βάρος των χρεών να βαραίνει εκείνη που είναι «ορατή» στο κράτος. Σ3: «αυτός δεν είχε χαρτιά και επειδή ήταν το σπίτι, το ενοίκιο, το νερό, το ρεύμα, όλα στο όνομα μου, αυτός τα άφησε κι έφυγε. Δεν πλήρωσε τίποτα...εγώ τι να κάνω με δύο παιδιά, χωρίς δουλειά, δεν μπορούσα να τα πληρώσω. .[..] Πιο παλιά δεν δούλευα με τα μικρά παιδιά. Με συντηρούσε εκείνος».

Τέλος, και όσον αφορά τις διαθέσιμες ευκαιρίες ως προς την εργασιακή τους αποκατάσταση, αναδεικνύονται περιστατικά σεξουαλικής παρενόχλησης και παραβιαστικών συμπεριφορών, όπου εργοδότες εκμεταλλευόμενοι την έλλειψη εμπειρίας ή την ανάγκη για εργασία, αποκτούν δικαίωμα πάνω στο σώμα των γυναικών, ενώ

υπόσχονται επιπλέον παροχές και την εξασφάλιση μιας καλύτερης ζωής. Σ3: «πάω στη δουλειά, σαν καμαριέρα..[..] ο γέρος ήταν 70 κάτι..[..] 'ή θα κάνεις αυτό μαζί μου ή θα φύγεις από τη δουλειά, γιατί εσύ δεν ξέρεις..[..] και δεν μπορώ να σε κρατάω'..[..]Μου έχει τύχει αυτό και του λέω 'όχι προτιμών ν'αφήσω τη δουλειά. Δεν θέλω να σιχαθώ τον εαυτό μου', λέω. 'Μα εγώ θα σου πληρώσω τα νύχια, θα σου δώσω λεφτά να είσαι σαν βασίλισσα ξέρω 'γω'. 'Όχι δεν τα θέλω' λέω,' προτιμώ να εργαζομαι σκληρά, να παίρνω το μεροκάματό μου, παρά να έχω όλα αυτά'». Δεν λείπουν προσβλητικά σχόλια σχετικά με την καταγωγή της γυναίκας. Σ5: «Το τελευταίο χρόνο σχολίαζε το ντουλειά μου, το καταγωγή μου. Εγώ ντεν απαντούσα. Νομίζω αυτό το θύμωνε από κάποιο καιρό και μετά». Ενώ δεν λείπουν ακόμα περιστατικά κακοποίησης με την κατηγορία της πονηρίας, καθώς και του απώτερου σκοπού ώστε να καρπωθούν περιουσίες άλλων, όπως κατηγορήθηκε μία από τις συμμετέχουσες από το γιο του ηλικιωμένου, που είχε αναλάβει να φροντίζει. Σ5: «Τελοσπάντων μια μέρα ήρθε και μου έβαλε το φωνές πολύ κακά. Εγώ φοβήθηκα πραγματικά. Ήθελα να φύγω αλλά καθόμουν για το παππού. Ε και η οικογένειά μου έχει ανάγκη το χρήματα. Εκείνη τη μέρα λέω πάει φεύγω. Πού να ήξερα ότι φεύγω όντως.. ήρθε μεθυσμένο πολύ και άρχισε να με βρίζει. Ξέρω εγώ τι κάνεις, να μας φας το σπίτι και τα λεφτά, ξέρετε τώρα.. βρισιές.. ντρέπομαι σου λέω αλλά κατάλαβες ..«π...α», «μ...η» και τέτοια».

Τόσο στις περιπτώσεις οικογενειακής έμφυλης βίας, όσο και σε εκείνες που συνέβησαν στα πλαίσια εργασιακού περιβάλλοντος, η αίσθηση του ότι είναι ξένες εντείνεται, καθώς στη σκέψη απεύθυνσής τους στις αρχές, βλέπουν να υψώνονται τα θεσμικά εμπόδια που τελικά ισχυροποιούν τη θέση των θυτών και θυματοποιούν ακόμα περισσότερο τις ίδιες. Σ4: «εγώ δεν έχω ούτε συγγενείς εκεί στην Κ για να μιλήσω, ούτε.. πού να πάω;». Τελικά η αίσθηση της απουσίας ενός ουσιαστικού υποστηρικτικού δικτύου, όπου θα τις ακούσει και θα συμβάλλει στην προσπάθεια τους να ξεφύγουν επικρατεί, με αποτέλεσμα να τις ωθεί στη σιωπή, αποτελώντας τροχοπέδη στην προσπάθεια τους να αφήσουν πίσω τους το κακοποιητικό περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται. Σ5: «Φοβάσαι. Και ντεν έχεις ανθρώπους γύρω σου. Πού να πάω να πω τι; Εγώ μόνο να ντουλεύω ήξερα. Αυτός σου λέει εγώ θα ντουλεύω για την οικογένεια μας. Ε ντε θέλεις και πολύ..ντεν είχαμε εύκολα χρόνια. Είπα με αγαπάει, τον αγαπάω. Θα με βοηθήσει. Αλλά ήξερε ότι εγώ ντεν ξέρω και ντεν έχω ανθρώπους. Αλλιώς πώς θα

μπορούσε να κάνει ό,τι θέλει. Ντεν είμαστε από την Κ να του κάνει το οικογένειά μου και βεντέτα!»

#### 9) Έμφυλα στερεότυπα και κανονικοποίηση της βίας

Σε αυτό το σημείο διακρίνεται το πώς με βάση τα στερεότυπα και τις κοινωνικά προσδοκώμενες συμπεριφορές ανάλογα με το φύλο του ατόμου, αντιλαμβάνονται και οι ίδιες οι γυναίκες τον εαυτό και το ρόλο τους στα πλαίσια του οικογενειακού βίου, καταλήγοντας τελικά εγκλωβισμένες σε μια κακοποιητική συνθήκη. Σ3: «*άμα έχεις και τα παιδιά μικρά, μια που κλείνεσαι και μια που πρέπει να γνωρίζεις σαν γυναίκα ότι έτσι είναι τα πράγματα μέχρι να μεγαλώσουν τα παιδιά*».

Τόσο οι ίδιες, όσο και το οικογενειακό τους περιβάλλον, αντιλαμβάνονται το γάμο και τα παιδιά ως τον τελικό προορισμό τους, με αποτέλεσμα ακόμα και η επιλογή του συζύγου να γίνεται κάποιες φορές ερήμην τους. Σ3: «*εγώ τελείωσα το γυμνάσιο στο νυχτερινό, στο Κ, μια χρονιά εντάζει και για μένα μέχρι εκεί ήτανε. Μετά με παντρεύσανε...[.]Με προζενιό. Και μετά έκανα παιδιά, έκανα, και κλείστηκα μετά μέσα.. Με τα παιδιά ντάζει δεν ήταν και η καλύτερη εμπειρία διότι εκεί δεν περνούσα καλά*». Πολλές φορές, επίσης, είναι το ίδιο το οικογενειακό περιβάλλον, το οποίο θα κλείσει τα μάτια μπροστά σε αυτά τα σημάδια, ώστε να μην διαταραχθεί ο οικογενειακός βίος. Σ3: «*αυτοί μου κρύβανε πολύ καιρό, το ξέρανε και λέω 'τι έχετε;'. Γιατί ήτανε πολύ στεναχωρημένοι οι γονείς μου κι αυτό, με βλέπανε έτσι κάπως παράξενα, για να μην καταλάβω εγώ, αλλά εγώ ήξερα*». Ο φόβος της κόρης να απευθυνθεί στην οικογένεια, αλλά και ο δισταγμός της οικογένειας να μιλήσει ανοιχτά για αυτό το οποίο παρατηρεί, ανάγοντάς το στη σφαίρα του προσωπικού άρα την αδυναμία της οικογένειας να παρέμβει, εντείνουν την αδυναμία της γυναίκας να μπορέσει να μιλήσει για αυτό το οποίο βιώνει τελικά. Σ3: «*ειδικά η μάνα σου κι ο πατέρας σου, πόσο μάλλον αυτοί ..[.] σε καταλαβαίνουν απόλυτα, απλώς κάνανε πίσω γιατί σου λέει ντάζει μπορεί να έχει κάποια προσωπικά πράγματα ξέρω 'γω για να μην ανοίγεται*».

Οι σύζυγοι με τη σειρά τους φαίνεται να αποκτούν αξιωματικό δικαίωμα πάνω στο σώμα και τη ζωή των γυναικών, αντιμετωπίζοντας τες σαν υπηρετικό προσωπικό, το οποίο δουλεύει με το αζημίωτο, φροντίζοντας το νοικοκυριό και τα παιδιά. Σ3: «*στην ουσία εγώ ήμουνα εκεί πιο πολύ για τα παιδιά εκεί.. όχι ότι ..σαν ζευγάρι είχαμε διαλύσει*



τίποτα δεν υπήρχε ανάμεσά μας. Ούτε συνεννόηση, ούτε συνεργασία, ούτε τίποτα.». Ταυτόχρονα κτήμα τους φαίνεται να αποτελεί και η περιουσία των γυναικών, με αποτέλεσμα ακόμα και μετά τη λήξη της σχέσης, να νιώσουν ότι έχουν το δικαίωμα να εκμεταλλευτούν ή να αξιοποιήσουν το πατρικό σπίτι μίας εκ των συμμετεχουσών, με πρόσχημα το καλό των παιδιών τους. Σ4: «γιατί αυτός πήγε στο σπίτι μου και μένει εκεί; Κι εγώ τίποτα δεν μπορώ να κάνω με το σπίτι μου...[...].να πουλάω ή να νοικιάζω κάποιον να μπει μέσα και θα έχω κάποια λεφτά». Οφείλουν ταυτόχρονα να είναι θελκτικές, αλλά πάνω από όλα μητέρες με τη ζωή και τις ανάγκες τους να μπαίνουν σε δεύτερη μοίρα. Σ3: «μετά που έμεινα έγκυος, άρχισε να αλλάζει το σώμα μου, να αλλάζουνε όλα κι εκεί τέλειωσαν όλα».

Οι επιταγές και οι κανόνες που οφείλουν να ακολουθούν στα πλαίσια του έγγαμου βίου και του κοινωνικού τους φύλου, ποικίλουν μεν, οδηγούν πάντα στον εγκλωβισμό τους δε. Σ2: «δεν ήθελα να κάνω τίποτα για μένα τότε. Ήμουν στην οικογένεια, ήθελα να κάνω όλα για όλους. Δηλαδή και για τα παιδιά ήθελα να κάνω πολλά, και για το σύζυγο...[...].δεν μπορούσα να φανταστώ ότι θα φύγω». Ενδεικτικά, νιώθουν χρέος να είναι καλές σύζυγοι και μητέρες, υπεύθυνες να διατηρήσουν την ολότητα της οικογένειας για το καλό των παιδιών, ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι πρέπει να παραγκωνίσουν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους, παραμένοντας με έναν κακοποιητικό σύζυγο που βλάπτει εκείνη αλλά και τα παιδιά τους. Σ1: «Τα παιδιά πρέπει να μένουν με την οικογένεια που είναι και ο πατέρας και η μαμά. Κρατούσα την οικογένεια όχι για μένα, σαν άντρα. Αυτό είναι κακό. Εγώ κρατούσα τον άντρα για τα παιδιά που αυτός δεν ήθελε τα παιδιά του...[...]. Γιατί τον κρατούσα για τα παιδιά, δεν τον κρατούσα για μένα για να είναι καλός μαζί μου...[...].Έκανα λάθος γιατί αυτός δεν τα αγαπούσε κι εγώ τον κρατούσα». Ακόμα και εάν φτάσει στην απόπειρα αυτοκτονίας, πρέπει να είναι ικανή να τον συγχωρέσει για να συνεχιστεί απρόσκοπτα η ζωή της οικογένειας. Σ3: «και 'καλά τι ήταν αυτά που έκανες;' Και γελούσε ειρωνικά και λέω 'καλά ντάζει εγώ είμαι η χαζή'. Πήγαμε πάλι σπίτι (σ.σ. έπειτα από νοσηλεία της στο νοσοκομείο για απόπειρα αυτοκτονίας) να να μην συνέβαινε κάτι, γυρίσαμε στην οικογένεια μας. Τον συγχώρεσα πάλι ..με αποτέλεσμα αυτός να μείνει ο ίδιος και ο ίδιος».

Διατήρηση της οικογένειας για το καλό των παιδιών σημαίνει να κλείνει τα μάτια στην αδιαφορία του συζύγου ή την απιστία του, να δίνει χώρο στην οργή του και τις

αναίτιες εντάσεις, να προσπαθεί να κατανοήσει, να δώσει ευκαιρίες και τελικά να συγχωρέσει. Σ4: «εγώ πάντα είπα 'μη φωνάζεις, να, κάτσε να μιλήσουμε' έτσι. Εε εγώ σαν, αυτός ήταν σαν φωτιά, εγώ σαν νερό, έτσι έκανα». Στην προσπάθειά να σώσουν την οικογένεια, δεν έλειψε ακόμα και η σκέψη ότι η απόκτηση ενός ακόμα παιδιού, μπορεί να είναι η λύση στα προβλήματα του ζευγαριού. Σ3: «εγώ το ήθελα για να ανανεώσουμε τη σχέση μας μας και να, να έρθουμε πιο κοντά». Με τη σειρά τους και τα ίδια τα παιδιά, γίνονται κοινωνοί τόσο των προβλημάτων που αντιμετωπίζει το ζευγάρι, ενώ δεν λείπουν και οι απόπειρες από την πλευρά τους, να προσπαθήσουν να κατευνάσουν την κατάσταση όταν αυτή ξεφεύγει. Σ4: «προσπάθησα να μιλάω, τα κορίτσια προσπάθησαν να μιλάνε...[...].μιλάμε και τίποτα δεν γίνεται». Στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν την οικογενειακή ισορροπία για χάρη των παιδιών, καταλήγουν τα ίδια να γίνονται αυτόπτες μάρτυρες της κακοποιητικής σχέσης. Σ4: «είδαν τα παιδιά τι γίνεται, όπως εγώ ήθελα να κρύβω, αλλά δεν μπορείς όλα να κρύβεις». Η ενοχή και η ευθύνη για το ότι έπρεπε να έχουν καταλάβει νωρίτερα, επιστρέφει και βαραίνει για ακόμα μια φορά τις ίδιες τις επιβιώσασες. Σ1: «πρώτα είμαι χαζή. [...].Δεν μπορώ να εξηγήσω πώς ήμουν έτσι. Η γυναίκα βλέπει απ' την αρχή. Τέλος».

Πάνω από όλα φαίνεται να υπερισχύει η προτροπή προς τη σιωπή και την απόκρυψη εκείνων των πληροφοριών που μπορεί να εκθέσουν το σύζυγο, να σπιλώσουν τη φαινομενικά ευτυχισμένη εικόνα της οικογένειας και να φέρουν στο φως προβληματικές συμπεριφορές που σύμφωνα με τα στερεότυπα δεν ανήκουν στη δημόσια σφαίρα, αλλά οφείλουν να παραμένουν καλά κλειδωμένες πίσω από την πόρτα του σπιτιού. Σ5: «Σου λέει όλοι οι γάμοι έχουν εντάσεις. ...[...]. Έπαιζα κι εγώ το θέατρο όταν πηγαίναμε στην οικογένειά μου». Το οικογενειακό περιβάλλον αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, φαίνεται να καθησυχάζουν την όποια δυσφορία νιώθουν οι γυναίκες με την αφήγηση που θέλει όλες τις οικογένειες να έχουν προβλήματα, ενώ ταυτόχρονα φαίνεται να τις επιφορτίζει με το άγχος του εάν είναι αρκετά καλοί σύζυγοί, το οποίο φαίνεται να είναι συνώνυμο με το κατά πόσο τελικά υπομένουν τα προβλήματα αυτά. Σ2: «νόμιζα ότι όλα οι οικογένειες έχουν προβλήματα και προβλήματα είναι δικά μας αυτά.. προσπαθούσα να είμαι καλός σύζυγος. Και ήμουν».

#### 10) Η ανάρρωση από το τραύμα

Στο σημείο αυτό οι συμμετέχουσες της έρευνας φτάνουν σε δύσκολες, αλλά σημαντικές συνειδητοποιήσεις που από ό,τι φαίνεται αποτελούν τον οδηγό τους για τον επαναπροσδιορισμό των σχέσεων με τους γύρω τους και τη χάραξη της νέας τους πορείας. Σ1: «*Η οικογένεια πήγε έτσι κι αυτός πήγε παράλληλα με την οικογένεια*».

Φαίνεται να αντιλαμβάνονται πως ενώ παραγκώνισαν τον εαυτό τους για το καλό της οικογένειας, εκείνες επωμίσθησαν το βάρος της φροντίδας, χωρίς να διαφυλάξουν τα προσωπικά τους όρια, να αντλήσουν υποστήριξη από το σύζυγο και καταλήγοντας απομονωμένες από τον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο. Σ2: «*κατάλαβα ότι ήμουνα πολλά χρόνια αποκλεισμένη από την κοινωνική ζωή, αν και κανείς δεν με κρατούσε με το ζόρι*». Συνειδητοποιούν πως υπήρξε αυτονόητο για τους συζύγους τους, ότι εκείνη θα είναι εκεί να φροντίζει και να παρέχει τις υπηρεσίες της, καταλήγοντας τελικά να νιώθει κτήμα του. Σ2: «*Σαν να είμαι σκληρά εργαζόμενη και δεν πρέπει να φύγω από το μέρος της δουλειάς. Έτσι ήταν σχέση μου... Τώρα που περιγράφω, δεν πιστεύω ότι δεχόμουν αυτό. Και όμως νόμιζα ότι έτσι πρέπει να 'ναι*». Ως αυτονόητη φάνηκε να είναι και η παραμονή της στη σχέση παρά τις κακοποιητικές συμπεριφορές. Σ4: «*Και αυτός, δεν περίμενε ότι θα φύγουμε. Δεν περίμενε, νόμιζε ότι αυτό θα τέτοιο μέχρι, μέχρι θάνατος θα γίνει*». Κυρίαρχη είναι η αίσθηση ότι κατά τη διάρκεια της σχέσης φαίνεται να έχασαν το δικαίωμα στην προσωπική τους ευτυχία και όνειρα για το μέλλον. Σ5: «*Ε το πιστεύεις ότι είχα ξεχάσει πώς είναι να κάνεις όνειρο; Νόμιζα ότι τελείωσε η ζωή μου με αυτό το άντρα. Ντεν μπορούα να ντω τίποτα. Εμένα, το παιντί μου. Απλώς υπήρχα εκεί για το γιο μου. Αλλά εγώ ντεν ήμουν εγώ. Ντεν μπορούσα φανταστώ να είμαι χαρούμενη*».

Αναδεικνύεται η βαθιά δυσφορία και θλίψη που προκαλούσε αυτή η κατάσταση στις συμμετέχουσες, καθότι οι προσπάθειές τους δεν έχαιραν αναγνώρισης. Σ2: «*το σημαντικό ότι εγώ το καταλαβαίνω αυτό... για' αυτόν είναι τρόπος ζωής, δεν αλλάζει... Υπάλληλο για γυναίκα ψάχνει. Αποκλειστική καλύτερα. Να μη φύγει ποτέ*». Κυριαρχούν τα συναισθήματα της μετάνοιας κατά την αποτίμηση των όσων συνέβησαν. Σ5: «*Σκέφτομαι πολύ. Τι έκανα στη ζωή και τι κάνω. Και αν θα τα καταφέρω με το παιντί. Ξέρετε... να έχει μια καλή ζωή. Κι εγώ κι εκείνος. Και ντεν είχα χάσει όλα αυτά τα χρόνια με αυτόν τον άνθρωπο... λάθος επιλογές λάθος. Λυπάμαι που έπρεπε να ζήσει το παιντί μου εε... όλα αυτά*». Ταυτόχρονα φαίνεται να αντλούν δύναμη και έμπνευση ακριβώς από τη συνειδητοποίηση ότι μόνες τους κατέβαλαν προσπάθειες κατά τη διάρκεια ή μετά το

πέρας της σχέσης. Σ1: «δούλεψα μόνη μου, μίλησα μόνη μου, μεγάλωσα παιδιά μόνη μου».

Σημαντικό συμπέρασμα φαίνεται να αποτελεί η αναγκαιότητα υπεράσπισης των ορίων τους, σε αντίθεση με την αυτονόητη παροχή ευκαιριών και χώρου σε κακοποιητικές συμπεριφορές, καθώς και η προσπάθεια για πράγματα, σχέσεις και εφόδια που ικανοποιούν την ίδια τη γυναίκα. Σ5: «Ένιωσα πολλή βία. Και κανονικά ντηλαντή αλλά και στο περιβάλλον του σπιτιού. Βία και στεναχώρα. Απελπισία σκέτη. Αλλά έφυγα και νομίζω αυτό μου έντωσε ντόναμη. Ένιωσα πολλά άσχημα πράγματα και τώρα μπορώ να ντω τα καλά. Κουράζομαι ακόμα, αλλά κουράζομαι για πράγματα που θέλω εγώ και το παιντί μου. Κουράζομαι για να είμαι καλά κι εγώ κι εκείνο. Κουράζομαι για το φιλες μου, για τους γονείς μου. Προσπαθώ ντηλαντή για τα σχέσεις γύρω μου. Τα σχέσεις τα αληθινά. Που με αγαπάν και αγαπάω. Κι αυτό με κάνει έναν άνθρωπο χαρούμενο. Που λέει ότι ντεν ήξερα αλλά έμαθα. Και να συνεχίσω να μαθαίνω να μη με ζαναβρεί τέτοιο κακό». Η αναγνώριση της ίδιας της γυναίκας στο πώς τελικά επέτρεψε σε κάποιον να παραβιάσει τα προσωπικά της όρια και να ορίσει τον τρόπο με τον οποίο θα βιώνει την καθημερινότητά της, αποτελούν ίσως το πιο οδυνηρό και βοηθητικό συμπέρασμα για τη χάραξη της πορείας της προς την ανάρρωση. Σ2: «δεν έφταιγε ο άντρας μου σε όλα. Εγώ του έδωσα ας πούμε περιθώριο». Η υπεράσπιση των ορίων συνεπάγεται τελικά τη διαφύλαξη του να είναι ελεύθερη και να κάνει επιλογές για τη ζωή της. Σ5: «[...] όσο έντινα το χώρο του, έντινα και το ελευθερία μου μαζί». Με οδηγό το βίωμα, εμφανίζονται πιο προσεκτικές στις μελλοντικές τους επιλογές, διερωτώμενες για τις προθέσεις των ανθρώπων γύρω τους. Σ2: «Ε ναι, αυτοάμυνα [...] Γιατί υπάρχουνε και κακοποιοί. Δεν μπορείς να είσαι πολύ καλός αλλά γύρω να είναι καλοί, όχι..που ήμουνα πώς το λένε; Ε σαν άβγαλτο, άβγαλτο..ζωάκι».

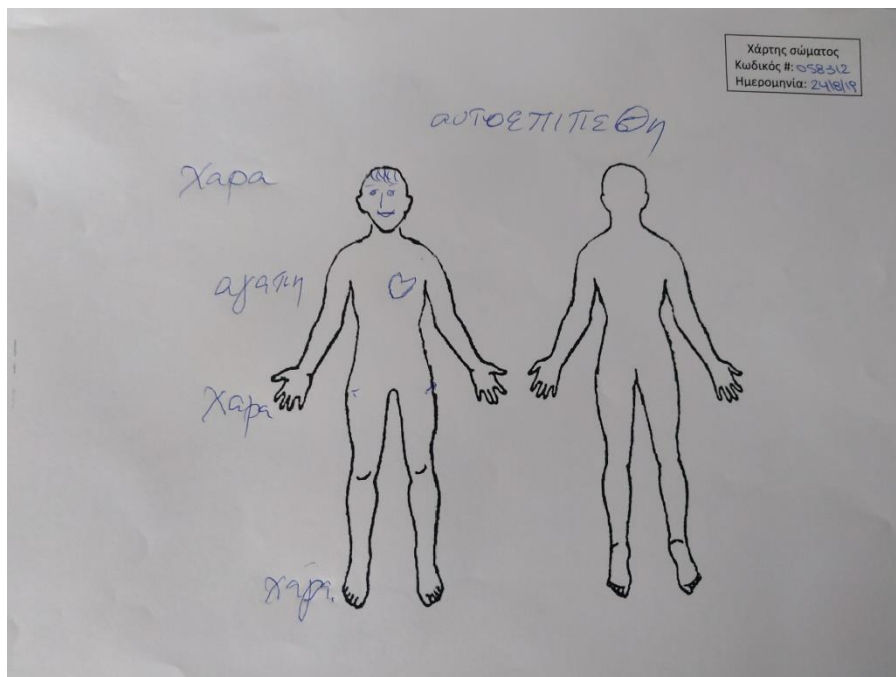
Παράλληλα, η γνώση ανάγεται ξανά σε ένα βασικό εργαλείο για την αναγνώριση και αποφυγή κακοποιητικών συμπεριφορών στο μέλλον. Σ2: «δεν μας μάθανε από παιδική ηλικία ότι πρέπει να αγαπάμε (σ.σ. τον εαυτό μας)..[...].αντίθετα στη χώρα μου όλα πρέπει να είναι για όλους. Δεν πρέπει να είσαι εγωιστής. Έτσι μεγαλώσαμε. Αλλά λίγο εγωισμό δεν βλέπτει». Καταλήγουν στον επαναπροσδιορισμό των χαρακτηριστικών που οφείλει να φέρει ένας σύντροφος, όπως εκείνα της υποστήριξης και του ενδιαφέροντος για εκείνη και την οικογένειά τους. Σ3: «νομίζω τώρα αυτά κοιτάω. Πώς είναι ο

άνθρωπος. Ενδιαφέρεται πρώτον απ' όλα για μένα; Θα κάνει αυτά για την οικογένειά μου; Ενδιαφέρεται για τα παιδιά μου; Θα είναι δίπλα μου;». Ο μύθος της ρομαντικής αγάπης αποδομείται και η προσοχή στις υποσχέσεις του συντρόφου αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για τις μελλοντικές τους επιλογές. Σ5: «Αν..αν ξαναγνωρίσω κάποιον άντρα...ξέρω ότι το ζώη ντεν είναι παραμύθι. Καλοί είναι οι άνθρωποι στην πράξη και όχι στο υπόσχεση. Κι αυτό θέλει χρόνο για να το ντεν. Όχι επειντή σου το είπε νηλαντή, ότι θα το κάνει κιόλας..θα το ντείξει η ζωή». Η σημασία του να γνωρίσουν καλά με ποιον άνθρωπο θα επιλέξουν να συμπορευτούν, αποτελεί ένα από τα βασικότερα συμπεράσματα των συμμετέχουσων. Σ3: «η ζωή με όλα αυτά που πέρασα, μου έμαθε δύο πράγματα, να μην ξανακάνω λάθος στα ίδια πράγματα για παράδειγμα. Να κοιτάω τον άνθρωπο, πώς είναι, τι μπορεί να σου προσφέρει».

Σε αυτό το σημείο της συνέντευξης, φάνηκε να υπάρχει ένα πέρασμα από το θυμό ή τη θλίψη που φάνηκε να βιώνουν οι συμμετέχουσες κατά την αφήγηση των δυσκολότερων στιγμών τους, στο χαμόγελο που αναγράφηκε στο πρόσωπό τους αφηγούμενες τον αγώνα που δίνουν για μια καλύτερη ζωή, καθώς και τα όνειρα που κάνουν για εκείνες και τα παιδιά τους. Σ1: «το πώς θα μπω σε μια καινούρια ζωή.. έτσι. Καινούρια. Να το, αυτό είναι το τελωνείο περνάω και πάω.. μπροστά». Αντλούν τελικά έμπνευση και πολύτιμη γνώση από το παρελθόν, τολμώντας και σχεδιάζοντας το μέλλον. Σ3: «με όλα αυτά που πέρασα, με έκανε η ζωή πολύ δυνατή και νομίζω ότι όλα αυτά, ό,τι έχεις μάθει και ό,τι έχεις ζήσει...[.] Σου δίνουνε ένα παράδειγμα για τη ζωή σου, το τι πρέπει να ακολουθήσεις και το σωστό ή το λάθος δρόμο...[.] Δοκιμάζω για τη ζωή μου για να πάω προς το καλύτερο, αλλά δεν ξέρω, οπότε πατάω το σκαλοπάτι αυτό για να δω, ν' ανέβω και πιο ψηλά ας πούμε. Να δω πού θα φτάσω».

Έννοιες όπως ελευθερία, κίνηση, γιορτή, αγάπη, όνειρα χαρακτηρίζουν το νέο κεφάλαιο αυτών των γυναικών. Σ1: «εμένα τώρα μόνο γιορτές. Κάθε μέρα γιορτή έχω». Το βίωμα της αυτονομίας, του δικαιώματος στην επιλογή και τη χάραξη πορείας, βιώνεται ως πρωτόγνωρο και φαίνεται να το ανακαλύπτουν μέρα με τη μέρα. Σ1: «εγώ είμαι τώρα μόνη μου και κανείς δεν μου κάνει κουμάντο χωρίς λόγο, χωρίς την άποψή μου. Αυτό είναι». Η ελευθερία κίνησης τελικά και η ελευθερία που αυτή συνεπάγεται, σηματοδοτεί την καινούρια πορεία των γυναικών αυτών, όπου με οδηγό την

προηγούμενη εμπειρία τους, αναρρώνουν χαράζοντας προσεκτικά την καινούρια τους πορεία. Σ2: «χαρά για την κίνηση...[.] και πάλι που είμαι ελεύθερη». Οι γυναίκες τελικά καταφέρνουν να πιστέψουν και πάλι στον εαυτό τους, βρίσκοντας της χαμένη τους αυτοπεποίθηση. Σ2: «Αυτοπεποίθηση. Ναι ναι και άρχισα να πιστεύω στο εαυτό μου. Εκεί που ήμουνα εδώ (υποδεικνύει το χαμηλότερο σημείο στη Γραμμή της Ζωής), δε πίστευα στο εαυτό μου καθόλου». Τολμούν να ονειρευτούν ξανά το μέλλον για εκείνες και τα παιδιά τους. Σ5: «Φαντάζομαι κι εμένα να είμαι καλά και τον Σ. Και είμαι έξω από το σπίτι, μακριά από αυτό το άντρα και παλεύω. Πώς να μην είμαι χαρούμενη; Το σημαντικό είναι που κάνω τα όνειρα..και μακάρι να βγουν. Το προσπάθεια μετράει που λέτε». Τολμούν επιπλέον να ερωτευτούν ξανά, να φανταστούν τη ζωή τους και το μέλλον τους με έναν καινούριο σύντροφο, χωρίς όμως να χάνουν από την εικόνα τον εαυτό και τα όρια τους. Σ3: «έχουμε όνειρα και μέλλον προς το καλοκαίρι. Λέμε να δουλέψουμε μαζί, να μείνουμε μαζί και βλέπουμε». Χαρακτηριστικός και εδώ είναι ο χάρτης σώματος γυναίκας η οποία καταγράφει το σύνολο των ευχάριστων συναισθημάτων που βιώνει στο σώμα και την ψυχή της, μετά το πέρας της κακοποιητικής σχέσης.



(Εικόνα 2: Χάρτης σώματος, Σ2)

Εμφανίζονται κυρίες του εαυτού τους, υπεύθυνες για τις σχέσεις που επιλέγουν να αναπτύξουν με τους ανθρώπους γύρω τους, διαλέγοντας συνειδητά τον κοινωνικό τους κύκλο, προσπαθώντας καθημερινά για τη διατήρησή του. Σ2: «αφού είμαι ελεύθερη να αγαπάω αυτούς που θέλω, που αγαπάω ειλικρινά. Και δεν ελέγχει κανείς ποτέ. Δηλαδή πόσες μέρες την εβδομάδα μπορώ να τους αγαπάω, και πόσες μήνες το χρόνο μπορώ να τους δω..[.].». Επιλέγουν ταυτόχρονα να «ξορκίσουν» τις δυσκολίες του παρελθόντος και σε ένα συμβολικό επίπεδο, επαναπροσδιορίζοντας για παράδειγμα την εμφάνισή τους. Σ3: «ήτανε δύσκολα μεν, το διαζύγιο, αλλά μετά άρχισα κι εγώ ήμουν λίγο πιο ελεύθερη, σκεφτόμουν αλλιώς, ένιωθα διαφορετικά, άλλαξα και εμφάνιση, ρούχα, όλα..[.]. δείχνω την καινούρια μου ζωή σας που μέ με την εμφάνιση».

Ταυτόχρονα αντιλαμβάνονται το πόσο σημαντική είναι η αυτονομία τους και πόσο εφόδια απαιτούνται για την εξασφάλισή της. Η φοίτηση σε νυχτερινό λύκειο ή η ενοικίαση του δικού τους σπιτιού αποτελούν προσπάθειες και μικρές νίκες ταυτόχρονα, προς μια κατεύθυνση όπου η γυναίκα σχεδιάζει ενεργά τη νέα της ζωή. Σ3: «προσπαθώ τόσα χρόνια να μάθω τα γράμματα, για να μπορώ να έχω μια πιο καλύτερη δουλειά». Το άγχος για τη διαφύλαξη της αυτονομίας τους όμως, εξακολουθεί να είναι πάντα παρόν. Σ5: «Έχω πολλές σκέψεις και άγχος..τι θα γίνει με τη ντουλειά..και το σπίτι». Οι νέες εργασιακές προοπτικές όμως βιώνονται με χαρά και αξιοποιούνται σε επίπεδο δικτύωσης, εκτός από την κάλυψη των βιοτικών τους αναγκών. Σ2: «Και άλλους συνεργάτες που είναι πολύ έμπειροι, πολύ καλοί και πολύ τι να σου πω, υπέροχοι άνθρωποι. Χαίρομαι πάρα πολύ, που τους έχω γνωρίσει. Εε και μου φαίνεται ότι την τελευταία χρονιά, γύρισε πάρα πολλή ευτυχία στη ζωή μου».

Επιλέγουν να ασχοληθούν με δημιουργικές δραστηριότητες, που δεν είχαν φανταστεί ποτέ ότι θα μπορούσαν να συμμετάσχουν, επιλέγοντας να τολμήσουν να προσφέρουν πράγματα οι ίδιες στον εαυτό τους, τα οποία τελικά τις γεμίζουν και τις ευχαριστούν. Σ2: «δραστηριότητες δεν έχω κάνει ποτέ στη ζωή μου, ας πούμε χορωδία..[.].τον τελευταίο χρόνο που το έκανα, μου έδωσε μεγάλη χαρά». Αντιλαμβάνονται τη σημασία της αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου και της απασχόλησης σε δραστηριότητες ακόμα και αν παραμένουν άνεργες. Σ2: «Είναι πάρα πολύ καλά τα προγράμματα και πολύ διαφορετικούς κατευθύνσεις, που κάθε άνθρωπος μπορεί να βρει κάτι ενδιαφέρον για τον εαυτό του. Και συγκεκριμένα για άνεργους για να

*μην κλείνονται στο σπίτι με το εαυτό τους».*

Συνοδοιπόρους σε αυτό, έχουν και τις πολιτισμικές ομάδες στις οποίες συμμετέχουν και οι οποίες μέσω της πολιτισμικής σύνδεσης, συνέβαλαν πολύτιμα στο ταξίδι της ανάρρωσης. Η επικοινωνία στη μητρική γλώσσα, η ενασχόληση με τα ήθη και έθιμα της χώρας καταγωγής τους, ανακουφίζει το αίσθημα μοναξιάς στη χώρα υποδοχής και υπενθυμίζει στις γυναίκες ότι ίσως τελικά να μην είναι μόνες. Σ2: *«συμμετέχω πάλι σε κλαμπ γυναικών από Ουκρανία στην Ελλάδα...[..] Master class με τα δικά μας κεντήματα, τα εθνικά ενδύματα, εε υπάρχει και τρόπος ζωγραφική, που είναι συγκεκριμένος για την Ουκρανία».* Οι υπηρεσίες που της υποστήριξαν κατά την ανάρρωσή τους, εξακολουθούν να βρίσκονται εκεί εάν τις χρειαστούν, ενώ οι φίλιες οι οποίες αποκτήθηκαν μέσω αυτών των υπηρεσιών, αποτελούν πηγή χαράς, κατανόησης, μοιράσματος και αλληλοϋποστήριξης. Σ5: *«Εγώ εκεί έκανα φίλες ε; Πέρα από ότι έχουν ζήσει αυτές τέτοια νηλαντή. Είναι κι άλλες από χώρα μου.. έμαθα το ρώσικο σχολείο! Καταλάβατε. Έκανα ένα κύκλο και για μένα και το παιτί μου. Έχει κι εκείνο παρέα. Και όλοι μας βοηθάνε. Προσφέρω κι εγώ άμα βρω το χρόνο.. Στα Χ όλο το κόσμο ήταν το οικογένειά μου και μετά το πρίγκηπα..ντεν είχα ντικό μου κύκλο. Τώρα έστω κι έτσι είναι αλλιώς ξέρετε. Ε και με βοήθησε κοινωνική λειτουργός να βρω το πρόγραμμα...[..]..Έχω επιτέλους το ντικό μου σπίτι και μακάρι έτσι να είναι για πάντα».*

Σε αυτό το σημείο και όσον αφορά την άσκηση με τις κάρτες που αναφέρονται στα συμπτώματα, παρατηρείται μια αξιοσημείωτη μεταβολή. Κατά την περιγραφή της κακοποιητικής εμπειρίας κυριαρχεί η επιλογή καρτών όπως: ακινητοποίηση, μελαγχολία, αποξενωμένη – απομονωμένη, νευρική, αγχώδης, ενοχλημένη – ευερέθιστη, απογοήτευση, ένταση, θυμός, ευάλωτη, κακοκεφιά, μετανοιωμένη. Πολλές γυναίκες επέλεξαν στη συνέχεια να χρησιμοποιήσουν τις κάρτες ώστε να περιγράψουν την παρούσα συναισθηματική τους κατάσταση με τις επικρατέστερες επιλογές να αποτελούν: ευγνωμοσύνη, ψυχαγωγία, αγάπη, ενδιαφέρον, ελπίδα, χαρά, δέος, ηρεμία – ικανοποίηση, περηφάνια, έμπνευση. Παρατηρείται δηλαδή μια μετατοπίση από τα αρνητικά συναισθήματα, τα οποία ακόμα και εάν δεν έχουν εκλείψει εντελώς από τις ζωές των γυναικών, συνυπάρχουν σε μεγάλο βαθμό με ευχάριστα συναισθήματα τα οποία χαρακτηρίζουν τη διαδρομή ανάρρωσης του από το τραύμα.



### 11) Η εμπειρία ως συμβουλή για το μέλλον

Στο τελικό αυτό στάδιο της συνέντευξης, οι γυναίκες συνοψίζουν μέσα από την αφήγηση και τη νοηματοδότηση των βιωμάτων τους, μια συμβουλή προς μελλοντική χρήση για εκείνες τις γυναίκες, γνωστές ή άγνωστες, φίλες ή μη, που μπορεί να βρουν τον εαυτό τους εγκλωβισμένο σε μια κακοποιητική σχέση. Τονίζεται η σημασία της εμπιστοσύνης στα συναισθήματα που νιώθει κάποια όταν αντιμετωπίζει μια βίαιη συμπεριφορά, καθώς και στα σημάδια εκείνα που παρατηρεί και επιλέγει τελικά να τα αγνοήσει. Σ2: «*Να μην διστάζει τα εστήματά της και θα φύγει συντομότερα*».

Αναδύεται μια προτροπή για προσεκτική και ενδεδειγμένη γνωριμία με τον άνθρωπο που προορίζεται ως σύντροφος ζωής, με ιδιαίτερη προσοχή να δίνεται στη συμπεριφορά του προς τις γυναίκες, την κατανάλωση ουσιών, καθώς και το εάν τα όσα ισχυρίζεται πως είναι και σκοπεύει να προσφέρει στη σύντροφο του, αποδεικνύονται από τις πράξεις του ή μένουν απλά σε επίπεδο υποσχέσεων. Σ4: «*Πάρα πολύ καλά να βλέπεις τον άνθρωπο (άντρας) πριν παντρεύεις. Να μην πίνει αλκοόλ, να είναι ευγενικός με τη μαμά του και γενικά με τις γυναίκες*». Ως βασικός οδηγός αναδεικνύεται η προτεραιοποίηση της ευτυχίας της ίδιας της γυναίκας, το να εξασφαλίσει τελικά να είναι καλά στη ζωή της. Σ3: «*Θα την συμβούλευα να βρει την ευτυχία και να είναι καλά στη ζωή της*».

Αναδεικνύεται τέλος, η σημασία των κοινωνικών δικτύων και το πόσο σημαντική πηγή δύναμης μπορούν να αποτελέσουν για εκείνες. Σ5: «*Πρίγκηπα υπάρχει μόνο στα παραμύθια. Να τον γνωρίσεις καλά πρώτα. Ντύναμη να παίρνεις από το φίλες σου!*».

## **Γ' ΜΕΡΟΣ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Στην παρούσα μελέτη επιχειρήθηκε η χαρτογράφηση των διαθέσιμων δικτύων υποστήριξης για τις μετανάστριες όπου έχουν υποστεί έμφυλη βία, καθώς και οι στρατηγικές αναζήτησης βοήθειας που επιλέγουν να ακολουθήσουν με σκοπό να ξεφύγουν από το κακοποιητικό περιβάλλον και εν τέλει να αναρρώσουν από το τραύμα. Αναδείχθηκε το πώς οι ταυτότητες της εθνοτικής καταγωγής, του φύλου και του οικονομικής κατάστασης αλληλοδιαπλέκονται αυξάνοντας τους αποκλεισμούς που

μπορεί να βιώνει η γυναίκα, εγκλωβίζοντας την παράλληλα σε ένα κακοποιητικό σχήμα. Παράλληλα σκιαγραφείται το πώς η εργασιακή αποκατάσταση σε επισφαλή επαγγέλματα, ο προορισμός της γυναίκας σύμφωνα με τις κοινωνικές αντιλήψεις να γίνει σύζυγος και μητέρα και η έλλειψη επαρκών κοινωνικών δικτύων, μπορούν να συμβάλλουν στη θυματοποίηση της γυναίκας. Οι συμμετέχουσες αναφέρουν βίαιες επιθέσεις ψυχολογικού ή σωματικού χαρακτήρα τόσο στο περιβάλλον της οικογένειας, όσο και στο εργασιακό.

Με γνώμονα τα παραπάνω, οι απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα διαμορφώθηκαν ως εξής:

*Πώς βίωσε η γυναίκα την εμπειρία της έμφυλης βίας;*

Σημαντικό ρόλο στην αδυναμία των γυναικών να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν τη συνθήκη μέσα στην οποία βρίσκονται, παίζει το αφήγημα της ρομαντικής αγάπης. Ενδεικτικό παράδειγμα αποτελεί το πώς και σε καθημερινό επίπεδο αναπαραστάσεων, μέσω των μέσων ενημέρωσης για παράδειγμα, οι γυναικοκτονίες ρομαντικοποιούνται και αποδίδονται με λογοτεχνικούς όρους που δικαιολογούν τη βία που ασκεί ο θύτης. Σε ποιοτική έρευνα που αφορούσε άρθρα με το συγκεκριμένο θέμα στον ιταλικό τύπο, αναδεικνύεται το πώς τέτοιες συμπεριφορές εξηγούνται μέσω της υπέρμετρης αγάπης που έτρεφε ο σύζυγος για τη γυναίκα του, με αποτέλεσμα να χάσει τον έλεγχο (Gius & Lalli, 2014). Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2018 στη Γαλλία σε 235 γυναίκες, αναδείχθηκε το πώς οι πεποιθήσεις γύρω από το αφήγημα της αγάπης οδηγούν τελικά στην κανονικοποίηση και την εκλογίκευση της βίας. Οι εσωτερικευμένες πατριαρχικές πεποιθήσεις ενισχύονται και στα δύο φύλα, με το άλλοθι της αγάπης να συντηρεί τους μύθους γύρω από την ενδοοικογενειακή βία, αφήνοντας στο απυρόβλητο το θύτη και αποδίδοντας την ευθύνη στο θύμα. Ακολούθως, η ενοχή εσωτερικεύεται από το θύμα, το οποίο τελικά αδυνατεί ή καθυστερεί να αξιολογήσει τη βία της οποίας γίνεται αποδέκτης, αποτρέποντάς το τελικά από το να αναζητήσει βοήθεια (Lelaugain, Fonte, Giger, Gruignard & Lo Monaco, 2021). Κτητικές, χειριστικές ή κακοποιητικές συμπεριφορές εκφράζονται για το καλό της, λόγω της συμπεριφοράς της ή λόγω του φόβου μη χάσει τη σύντροφο από κοντά του ο θύτης, εγκλωβίζοντας τη γυναίκα σε ένα κύκλο κακοποιητικών συμπεριφορών. Αναδεικνύεται το πώς τελικά όσο και αν λατρεύει

ο σύζυγος της γυναίκα του, αδυνατεί να την εκλάβει ως μια αυθύπαρκτη οντότητα με προσωπική ζωή και δικαίωμα επιλογής (Gregoratto, 2017). Οι εσωτερικευμένες κοινωνικές αντιλήψεις σχετικά με το ρόλο τους ως μητέρες και ως σύζυγοι, ήταν παρούσες στο σύνολο του δείγματος, με την ενοχή να έπεται των κοινωνικών επιταγών και με τις γυναίκες να προσπαθούν αποτινάξουν το φόβο του στιγματισμού από τον κοινωνικό τους περίγυρο. Εκλογικεύοντας, δικαιολογώντας, υποχωρώντας και σταδιακά μπαίνοντας σε μια κατάσταση συμμόρφωσης και παραίτησης, οι συμμετέχουσες αναρωτιούνται τελικά πώς βρέθηκαν σε αυτή τη θέση, πώς έχασαν τόσο πολύτιμο χρόνο και γιατί δεν πίστεψαν στον εαυτό τους ώστε να φύγουν νωρίτερα (Ragavan, Thomas, Fulambarker, Zaricor, Goodman & Bair-Merritt, 2020). Οι γυναίκες αρχικά φάνηκε να μην θέλουν να δουν τα σημάδια, προσπάθησαν να δώσουν ευκαιρίες, να συζητήσουν ή να κατανοήσουν γιατί η συμπεριφορά τους έχει ως απάντηση την κακοποίηση. Το παραπάνω εύρημα έρχεται σε συμφωνία με μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2021 σε 18 γυναίκες από την Ελλάδα, όπου η πλειοψηφία δυσκολεύτηκε να τερματίσει την κακοποιητική σχέση, λόγω των συχνών εκδηλώσεων μετάνοιας και αγάπης του θύτη έπειτα από την εκδήλωση βίαιων συμπεριφορών (Lathiotaki, Koutra, Ratsika & Saint Arnault, 2021).

Ενώ αρχικά η εμπειρία του γάμου και δη εκείνη της τεκνοποίησης, περιγράφεται από το σύνολο του δείγματος ως μια περίοδος ευτυχίας, αγάπης και στιγμών που αποτέλεσαν ορόσημο για τη ζωή των γυναικών, το πέρασμα σε συμπεριφορές κακοποιητικού τύπου κι η ολοένα εντεινόμενη διάρρηξη των σχέσεων του ζευγαριού, σηματοδοτεί την έναρξη μιας περιόδου που διέπεται από αισθήματα ντροπής και προδοσίας. Σε ποιοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αγγλία και αφορούσε δείγμα 31 γυναικών, αναφέρουν ως εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας τα αισθήματα αυτοκατηγορίας, την κοινωνική απομόνωση στην οποία είχαν περιέλθει, τα καταθλιπτικά συμπτώματα και τη χαμηλή αυτοπεποίθηση. Ταυτόχρονα, ο φόβος για τη βίαιη αντίδραση του συζύγου σε περίπτωση απεύθυνσής τους σε υπηρεσίες υποστήριξης και η πεποίθηση ότι οφείλει να παραγκωνίσει τον εαυτό της για το καλό της οικογένειας, δημιούργησαν ένα εμπόδιο για το σύνολο του δείγματος, το οποίο φάνταζε ανυπέρβλητο μέχρι τελικά να χτυπήσουν την πόρτα των φορέων υποστήριξης (Evans, & Feder, 2015).

Συνοψίζοντας τα παραπάνω και σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε τέσσερα στάδια με δείγμα 159 γυναίκες, οι στρατηγικές αντιμετώπισης σχηματίζουν δύο κατηγορίες, εκείνες της συναισθηματικής ρύθμισης καθώς και της αποφυγής του προβλήματος μέσω της απόσπασης. Όσον αφορά την πρώτη, τα συναισθήματα της αγάπης, της αυτοκατηγορίας, της ελπίδας, του θυμού και της αποδοχής, αποτέλεσαν μηχανισμούς αντιμετώπισης της κακοποίησης και παραμονής στη σχέση για τις γυναίκες. Όσον αφορά τη δεύτερη κατηγορία, η χρήση ουσιών, η αποσύνδεση, η εσωτερίκευση βλαπτικών έμφυλων κοινωνικών επιταγών, η κανονικοποίηση και ελαχιστοποίηση του προβλήματος, καθώς και η κινητοποίηση για αλλαγή της πορείας της σχέσης, αποτέλεσαν επίσης λόγους για τους οποίους παρέμειναν στην κακοποιητική συνθήκη (Sere, Roman & Ruiters, 2021). Σε συμφωνία και με το δείγμα της παρούσας μελέτης, οι γυναίκες περιγράφουν όλους τους διαφορετικούς τρόπους και ερμηνείες που επιστράτευσαν στην προσπάθειά τους να κατευνάσουν τη γενικευμένη δυσφορία και ανησυχία που ένιωθαν στη συζυγική στέγη και οι οποίοι αποτέλεσαν τελικά τροχοπέδη στην έγκαιρη αναζήτηση για βοήθεια.

Παρόν στα παραπάνω είναι και το σώμα όπου φέρει συμπτώματα τόσο κατά τη διάρκεια, όσο και μετά το πέρας της κακοποιητικής σχέσης, αναδεικνύοντας τη σημασία και το αντίκτυπο της κακοποίησης σε βάθος χρόνου. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιρλανδία και αφορούσε δείγμα γυναικών που είχαν χωρίσει τουλάχιστον 4 χρόνια, βρέθηκαν υψηλά σκορ συναισθηματικής και σωματικής δυσφορίας, συμπτώματα κατάθλιψης και έντονου στρες, καθώς και πόνων σε όλο το σώμα (Saint Arnault & O'Halloran, 2015). Αντίστοιχα, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αυστραλία με δείγμα 1.507 γυναικών, καταγράφηκε μια συνολικά φτωχότερη εικόνα όσον αφορά την υγεία, πόνος στην πλάτη, ακράτεια, καταθλιπτικά συμπτώματα, στρες, μετατραυματικά συμπτώματα και μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν ψυχολογικά ή προβλήματα σε επίπεδο φυσιολογίας, με τα συμπτώματα να φθίνουν όσο απομακρύνονται χρονικά από την κακοποιητική συνθήκη με την έρευνα να καλύπτει 10 χρόνια από το πέρας της σχέσης (Brown, Conway, FitzPatrick et.al., 2020). Και στην παρούσα μελέτη, οι γυναίκες αναφέρουν έντονη σωματική και συναισθηματική δυσφορία τόσο κατά τη διάρκεια, όσο και μετά τη λήξη της σχέσης, με συχνό αντίκτυπο να αναφέρεται και στην έμμηνο ρύση τους.

*Τι ενίσχυσε την πρόθεσή για αναζήτηση βοήθειας;*

Σημαντική τροχοπέδη στην αναζήτηση βοήθειας, αποτέλεσε η πεποίθηση της διατήρησης του οικογενειακού σχήματος για το καλό των παιδιών καθώς και η ανάληψη των ευθυνών αυτών αποκλειστικά από το σύνολο των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα (Sani & Pereira, 2020). Παρατηρείται λοιπόν πως η πιο απελευθερωτική στιγμή για πολλές από τις συμμετέχουσες, αποτέλεσε η ενηλικίωση των τέκνων ή ακόμα και ο θάνατος οικογενειακού προσώπου που έχρηζε φροντίδας, καθιστώντας τη γυναίκα πιο «δυσκίνητη» στο να φύγει. Σε ποιοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Βόρεια Αφρική με τη συμμετοχή 17 γυναικών, αναδεικνύεται ακριβώς το κατά πόσο το βέλτιστο συμφέρον του παιδιού είναι ο παράγοντας που ωθεί τη γυναίκα στη σιωπή ή στη φυγή. Όσον αφορά λοιπόν την αναζήτηση βοήθειας, η αγωνία για το μέγιστο του παιδιού σε ένα κακοποιητικό περιβάλλον, φαίνεται να υπερισχύει της αγωνίας διατήρησης του οικογενειακού σχήματος για το καλό του παιδιού, ωθώντας τη γυναίκα να αναζητήσει βοήθεια. (Rasool, 2016). Η μείωση δηλαδή των ευθυνών σε σχέση με την ανατροφή και τη φροντίδα, συνεπάγεται λιγότερη αγωνία για το πώς θα μπορέσει να ανταπεξέλθει, με αποτέλεσμα να νιώθει ότι μπορεί να πάρει το ρίσκο και να σχεδιάσει τη φυγή της. Το σύνολο των γυναικών αναφέρει το πόσο αυτονόητη ήταν η ευθύνη της σχετικά με την παροχή φροντίδας στα πιο αδύναμα οικογενειακά μέλη, καθώς και την εσωτερική σύγκρουση στην οποία ήρθαν όταν τόλμησαν να σκεφτούν ότι ίσως το καλό τους είναι μακριά από τη συζυγική στέγη.

Ταυτόχρονα, καθοριστικό ρόλο αποτελεί η αποτίναξη του στίγματος, Σύμφωνα με το θεωρητικό σχήμα για τις αιτίες που καθορίζουν πολιτισμικά τη συμπεριφορά αναζήτησης των γυναικών των Saint Arnault και O' Halloran (2016), φαίνεται πως παρά τα σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα που αντιμετωπίζουν, καθυστερούν στην αναζήτηση βοήθειας λόγω: α) των παραγόντων που αξιολογούν ως εμπόδια για την αναζήτηση βοήθειας, β) την κοινωνική σημασία που αποδίδουν σε αυτά (αίσθηση συνοχής) και γ) λόγω του κοινωνικού συγκειμένου που βρίσκονται με αποτέλεσμα να ακροβατούν μεταξύ υποστήριξης ή σύγκρουσης με το περιβάλλον τους. Σε έρευνα με δείγμα 670 γυναικών, σχεδόν όλες αναφέρουν το πώς κατά τη διάρκεια της κακοποιητικής σχέσης, έχασαν την εικόνα και την αίσθηση του εαυτού τους, με

αποτέλεσμα να μην είναι σε θέση να διαφυλάξουν τα όριά τους και συνεπώς να μην λειτουργούν με γνώμονα τις ψυχοσυναισθηματικές τους ανάγκες (Overstreet & Quinn, 2013).

Με την ενεργοποίηση και την εμπλοκή τους στην αναζήτηση βοήθειας, οι γυναίκες αναφέρουν το πώς κατάφεραν να δουν ξανά τον εαυτό τους ως ενεργό υποκείμενο, το οποίο είναι σε θέση να επιλέξει δίνοντας τέλος σε μια αδιέξοδη κατάσταση, διεκδικώντας ουσιαστικά ξανά το δικαίωμα στο να ονειρευτεί τη ζωή της με βάση τις ανάγκες της. Στη συνειδητοποίηση αυτή βοηθά η παροχή γνωστικών εργαλείων, τα οποία βοηθούν τη γυναίκα να καταλάβει πως δεν είναι η μοναδική που μπορεί να βρίσκεται σε μια τέτοια συνθήκη (Da Silva, Verdejo, Dillon, Ertl & De La Rosa, 2018). Κάτι τέτοιο φαίνεται να επιδρά ανακουφιστικά στην ψυχολογία της, βοηθώντας τη να διακρίνει τους μηχανισμούς με τους οποίους ο κακοποιητικός σύντροφος την κρατά δέσμια (D'Amore, Martin, Wood & Brooks, 2021). Σε έρευνα που αφορά δείγμα 123 ατόμων, αναδείχθηκε το πώς η κακοποιητική εμπειρία αποτέλεσε γνωστική παρακαταθήκη για τις γυναίκες και τις μελλοντικές τους επιλογές. Σε συμφωνία με το σύνολο των γυναικών που συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη, η γνώση των δυναμικών των κακοποιητικών σχέσεων, τους δίνει επί της ουσίας τη δυνατότητα να αναγνώσουν και να νοηματοδοτήσουν την προηγούμενη εμπειρία τους. Η προσεκτική παρατήρηση ενός εν δυνάμει συντρόφου και η αποφυγή προηγούμενων μοτιβών στις μελλοντικές τους σχέσεις, αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για τις ίδιες (Flasch, Murray, & Crowe, 2017).

Καθοριστικό ρόλο παίζουν και τα διαθέσιμα υποστηρικτικά δίκτυα, όπως είναι εκείνα του σχολείου ή οι συμβουλευτικές υπηρεσίες, όπου παρέχουν πρακτικές λύσεις στη γυναίκα, η οποία πέρα από το άγχος της φυγής, αγωνιά σχετικά με την κατάκτηση, αλλά και τη διατήρηση της αυτονομίας της. Παρά το γεγονός ότι στα διαθέσιμα υποστηρικτικά δίκτυα ήταν παρόν κι εκείνο του ευρύτερου οικογενειακού περιβάλλοντος, λίγες συμμετέχουσες επέλεξαν να κοινοποιήσουν το βίωμά τους, καθώς και την πρόθεση να φύγουν. Σε αυτό το σημείο φαίνεται ότι η απεύθυνση στις υπηρεσίες λειτούργησε καθοριστικά καθώς όπως αναφέρεται σε έρευνα με δείγμα 31 γυναικών που ζήτησαν βοήθεια από υπηρεσίες στην Αγγλία και απέφυγαν να απευθυνθούν στο οικείο

περιβάλλον τους, ένιωσαν ότι έλαβαν βοήθεια και υποστήριξη από άτομα τα οποία δεν τις έκριναν για τη σκέψη τους να εγκαταλείψουν τη συζυγική στέγη. Ταυτόχρονα τους προσέφεραν πρακτικές λύσεις σε επίπεδο νομικό ή στεγαστικής αποκατάστασης (Evans, & Feder, 2015). Παρά τη δυσπιστία που επέδειξαν οι συμμετέχουσες ως προς την απεύθυνσή τους στα επίσημα δίκτυα υποστήριξης, το σύνολο τους σχεδόν αναγνωρίζει την παροχή γνωστικών εργαλείων ώστε να καταφέρουν τελικά να ονομάσουν την κακοποιητική συνθήκη μέσα στην οποία βρέθηκαν εγκλωβισμένες.

Το ξεπέραςμα των εμποδίων στην πορεία αναζήτησης για βοήθεια, φαίνεται να φέρνει τις γυναίκες σε επαφή με μια βαθιά συνειδητοποίηση. Η αναγνώριση της συνθήκης της οποίας βιώνουν, ο ορισμός της και η πρόθεση να βοηθηθούν, άφησε το σύνολο των συμμετεχουσών με μια σημαντική γνωστική παρακαταθήκη. Σύμφωνα με το θεωρητικό σχήμα των Saint Arnault & O'Halloran στην πορεία ανάρρωσής τους οι γυναίκες δεσμεύονται κοινωνικά βρίσκοντας τον εαυτό τους να προσπαθεί να διευρύνει το κοινωνικό του δίκτυο. Επιπλέον αποδίδουν σημαίνουσα βαρύτητα και νόημα στην παρατήρηση και αναγνώριση των αναγκών τους, με αποτέλεσμα τη σηματοδότηση της μετέπειτα πορείας τους με σκοπό την κάλυψή τους. Μαθαίνουν δηλαδή πέρα από την αναγνώριση της ανάγκης, την έκφρασή της και την απεύθυνση στα κατάλληλα δίκτυα, ώστε να μπορέσουν να βοηθηθούν. Σημαντικό εύρημα αποτελεί το πώς η συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας που καλλιεργείται τελικά, συμβάλλει ως προς την αυτονόμηση των γυναικών, οι οποίες αναφέρουν το πως εστιάζουν ενεργά πλέον στην πρόληψη συμπεριφορών που μπορεί να τις εγκλωβίσουν ξανά σε κάποιο κακοποιητικό σχήμα. Ταυτόχρονα, η δυνατότητα να επεξεργαστούν και τελικά να εγκολώσουν στην αφήγηση της ζωής τους την κακοποιητική εμπειρία, της οδηγεί στην αναζήτηση ενός συνεκτικού νοήματος για την πορεία της ζωής τους (2016).

*Τι αποθάρρυνε την πρόθεσή για αναζήτηση βοήθειας;*

Στην παρούσα μελέτη αποτυπώνεται το πώς οι κοινωνικές αντιλήψεις σχετικά με το ρόλο και τις ευθύνες των γυναικών στα πλαίσια του οικογενειακού βίου, φάνηκε να είναι παρούσες και να αναπαράγονται τόσο από τις ίδιες τις ερωτώμενες, όσο και από τον κοινωνικό τους περίγυρο. Αναδεικνύεται επιπλέον ότι η υπενθύμιση των ευθυνών τους, τροφοδότησε τις αμφιβολίες σχετικά με το αν τα πράγματα είναι έτσι όπως τα βλέπει,

εάν προσπαθεί αρκετά για να διορθώσει το πρόβλημα, αλλά και την ανασφάλεια σχετικά με το εάν μπορεί να ανταπεξέλθει στη φροντίδα των αδύναμων μελών, μακριά από το οικογενειακό πλαίσιο. Ταυτόχρονα, ο χειρισμός και ο εκβιασμός, που αναφέρει το σύνολο του δείγματος, από την πλευρά του συζύγου και η προσπάθεια να δικαιολογηθεί η κακοποιητική του συμπεριφορά από φίλους και συγγενείς, αυξάνουν το φόβο του στιγματισμού εάν επιλέξει να εγκαταλείψει τη συζυγική στέγη, μιλώντας ανοιχτά για την κατάσταση που βίωσε. Το τι θα πουν οι άνθρωποι γύρω της, εάν θα την πιστέψουν, εάν θα τη στηρίξουν ή θα της γυρίσουν την πλάτη, αποτελούν κάποιες από τις αμφιβολίες που αναφέρθηκαν και που λειτουργούν αποτρεπτικά, όταν η γυναίκα επεξεργάζεται το σενάριο της φυγής, καταλήγοντας τελικά να αγνοεί τα ίδια της τα συναισθήματα. Τέλος, αναφέρονται η οικονομική επισφάλεια και συνεπώς η εξάρτηση από το σύζυγο, ο γάμος από προξενιά ή σε μικρή ηλικία, ή ακόμα και ο φόβος για την ίδια της τη ζωή, ως επιστέγασμα του αισθήματος αδυναμίας των γυναικών στην προσπάθειά τους να ξεφύγουν. Τα παραπάνω έρχονται σε συμφωνία με ποσοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αμερική και αφορούσε 76 γυναίκες μεταναστευτικού προφίλ και μη. Ως κύρια εμποδια στην πρόθεση για αναζήτηση βοήθειας, αναφέρονται η πίστη ότι τα πράγματα μπορεί να αλλάξουν, ο φόβος του κοινωνικού στιγματισμού, η κάλυψη των αναγκών του παιδιού, καθώς και η οικονομική επισφάλεια σε συνδυασμό με την έλλειψη υποστήριξη από τις κοινωνικές υπηρεσίες. Ειδικά το τελευταίο, φάνηκε να έχει μεγαλύτερη βαρύτητα για τις γυναίκες που ήταν μεταναστευτικού προφίλ, εύρημα σύμφωνο για το σύνολο των γυναικών που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα (Bridges, Karlsson, Jackson, Andrews & Villalobos, 2018). Σε ποιοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Βρετανία και αφορούσε 27 γυναίκες, αναφέρονται και πάλι ως λόγοι αποθάρρυνσής τους στην αναζήτηση βοήθειας η ευθύνη που ένιωθαν να κρατήσουν μαζί την οικογένεια και ο φόβος του να αποκαλύψουν στους γύρω τους τι συμβαίνει. Τα παραπάνω συνοδεύονται από το αίσθημα της αυτοκατηγορίας, της ενοχής, του έντονου άγχους και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, αισθήματα τα οποία ήταν κυρίαρχα κατά την αφήγηση των γυναικών της παρούσας έρευνας (Evans & Feder, 2016). Η αγωνία της οικονομικής επισφάλειας, σε συνδυασμό με το φόβο της στεγαστικής αποκατάστασης μετά τη φυγή από τη συζυγική στέγη, εντείνεται όταν πρόκειται για μητέρες που φεύγουν μαζί με τα παιδιά τους, ενώ στην περίπτωση του



δείγματος της έρευνας, το μεταναστευτικό τους προφίλ έρχεται να εντείνει τα παραπάνω ως αποτέλεσμα των μειωμένων διαθέσιμων ευκαιριών για στεγαστική και εργασιακή αποκατάσταση στη χώρα υποδοχής. Όπως προκύπτει και από ποσοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Πορτογαλία σε 15 γυναίκες, ο παράγοντας των παιδιών λειτουργεί διττά όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως. Φαίνεται λοιπόν πως η ευθύνη της φροντίδας των παιδιών, μαζί με την οικονομική και στεγαστική επισφάλεια, ωθούν τη γυναίκα στο να παραμείνει στην κακοποιητική σχέση, καθώς θεωρεί πως είναι το βέλτιστο δυνατό σενάριο για εκείνη και το παιδί (Sani & Pereira, 2020).

*Ποια κοινωνικά δίκτυα αξιολογούν και ποιες οι πεποιθήσεις σχετικά με την αναζήτηση βοήθειας;*

Το κυριότερο κοινωνικό δίκτυο στο οποίο τελικά στράφηκαν οι γυναίκες του δείγματος ήταν το οικογενειακό περιβάλλον. Δύο από τις πέντε γυναίκες βασίστηκαν στις δικές τους δυνάμεις, ενώ οι υπόλοιπες απευθύνθηκαν στην οικογένειά τους με μικρότερη ή μεγαλύτερη δυσκολία. Προηγήθηκαν αρκετές προσπάθειες μέχρι η οικογένεια να αποδεχθεί το πώς έχει η κατάσταση. Η στροφή των γυναικών για βοήθεια στο οικογενειακό τους περιβάλλον καθορίστηκε από τη χειροτέρευση των βίαιων περιστατικών, με αποτέλεσμα η γυναίκα να μην μπορεί να τα κανονικοποιήσει στη σκέψη της ως «φυσιολογικά», αλλά και από τη δυσπιστία ή το φόβο τους να απευθυνθούν στις αρχές. Σύμφωνα με μικτή έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Μεξικό και αφορά δείγμα 64 γυναικών, το 41% των συμμετεχουσών ανέφερε ότι δεν επέλεξε να το κοινοποιήσει στην οικογένεια, ενώ το 11% δεν απευθύνθηκε εκεί, φοβούμενο την αντίδραση και τις κατηγορίες που μπορεί να τις αποδώσει ο οικογενειακός περίγυρος. Παράγοντες οι οποίοι τελικά συμβάλλουν στο να απευθυνθεί η γυναίκα στην οικογένειά της, αποτελούν το γλωσσικό εμπόδιο σε σχέση με την κοινωνία υποδοχής, η σοβαρότητα των περιστατικών κακοποίησης, καθώς και η μη ύπαρξη διεξόδου σε στεγαστικό και εργασιακό επίπεδο σε περίπτωση εγκατάλειψης της οικογενειακής στέγης (Frias & Agoff, 2015). Σε ποσοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αμερική και αφορούσε δείγμα 70 Κούρδων προσφύγων, βρέθηκε ότι η οικογένεια αποτελεί βασική πηγή υποστήριξης σε καθημερινό και υλικό επίπεδο. Αναδεικνύεται παρόλα αυτά ότι η κάλυψη των αναγκών, δεν συνεπάγεται και απαραίτητα ευχαρίστηση σε ψυχικό επίπεδο,

όσον αφορά το συγκεκριμένο κοινωνικό δεσμό, εύρημα το οποίο έρχεται σε απόλυτη συμφωνία και με το αίσθημα των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα (Choi, Cummings et al, 2015). Όπως προκύπτει και από το δείγμα των συμμετεχουσών, η αντίδραση της οικογένειας κατά την αποκάλυψη της εμπειρίας της, καθόρισε ως ένα βαθμό και την επικοινωνία τους από εκεί και πέρα, με τις γυναίκες να επιλέγουν να επικοινωνούν με έναν πιο επιδερμικό και ανάλαφρο τρόπο τα νέα τους, χωρίς να θίγουν ζητήματα τα οποία μπορεί να φέρουν τη σχέση σε σύγκρουση και τελικά να τις επανατραυματίσουν. Σε ποιοτική έρευνα που αφορά δείγμα 27 γυναικών και πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία, αναφέρεται πως η αντίδραση που είχε η οικογένειά τους κατά την αποκάλυψη της εμπειρίας τους, επιδρά και μετά το πέρας της κακοποιητικής σχέσης, καθορίζοντας τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούν με τις οικογένειές τους. Παρόλα αυτά, η ανάρρωση από το τραύμα σηματοδοτεί ως ένα βαθμό και την καλύτερευση των σχέσεων μεταξύ γονιών και κόρης (Evans & Feder, 2016).

Τέλος, οι περισσότερες γυναίκες της έρευνας αναφέρουν την ανάπτυξη συμμαχιών μεταξύ των ίδιων και των παιδιών τους, όπου η αλληλοϋποστήριξη είναι πολύ έντονη, καθότι απορρέει και από την από κοινού βιωμένη τραυματική εμπειρία. Η ηλικία του παιδιού φαίνεται να καθορίζει και το βαθμό εβάθυνσης σε ζητήματα που έχουν να κάνουν με την προηγούμενη κακοποιητική εμπειρία, αλλά και το βαθμό στον οποίο το παιδί μπορεί να υποστηρίξει τη μητέρα, ακόμα και σε επίπεδο υλικό. Οι γυναίκες με ενήλικα παιδιά αναφέρουν ακόμα και τη φιλοξενία από τα ίδια όταν αυτό είναι εφικτό, ενώ οι μητέρες με ανήλικα παιδιά αναφέρουν κυρίως μια συμμαχία ψυχοσυναισθηματικού χαρακτήρα, το οποίο επιδρά θεραπευτικά και για τις δύο πλευρές. Σε ποιοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Βρετανία και αφορούσε δείγμα 15 γυναικών και 15 παιδιών, αναδείχθηκαν οι τρόποι όπου μητέρα και παιδί δημιουργούν τις συνθήκες εκείνες που προάγουν την ανάρρωση από την κακοποίηση, λειτουργώντας αλληλοϋποστηρικτικά ο ένας για τον άλλο. Πιο συγκεκριμένα καλούνται να αντιμετωπίσουν ενδεχόμενες απειλές του πρώην συζύγου μετά το χωρισμό, απόπειρες να επικοινωνήσει με τα παιδιά, καθώς και καθημερινά ζητήματα διαβίωσης και στεγαστικής αποκατάστασης. Οι μητέρες εμφανίζονται να έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για το

ρόλο τους, ενώ και οι δύο πλευρές μαθαίνουν να επικοινωνούν τα συναισθήματά τους, αυξάνοντας την ενσυναίσθησή τους και μπορώντας τελικά να αποτελέσουν μια ικανοποιητική πηγή συναισθηματικής αλληλοϋποστήριξης (Katz, 2015). Οι άτυπες μεταναστευτικές κοινότητες που συγκροτούνται ή εκείνες που συναντιούνται στα πλαίσια πολιτιστικών συλλόγων της χώρας προέλευσης, αποτελούν επίσης πλαίσια στα οποία το σύνολο των γυναικών στρέφεται για βοήθεια. Το κοινό βίωμα της μετανάστευσης, η οικειότητα των κοινών πολιτισμικών αναφορών, αλλά και το μοίρασμα της αγωνίας της καθημερινής επιβίωσης, συγκροτούν δυνατούς δεσμούς, που συμβάλλουν στη διατήρηση της ταυτότητας, τη μείωση του επιπολιτισμικού stress και των συναισθημάτων θλίψης, ενισχύοντας την ποιότητα ζωής των μεταναστριών. Σε ποσοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 324 μεταναστών στην Ισπανία, αναδεικνύεται το πώς η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και η διατήρηση της πολιτισμικής ταυτότητας, ενισχύει την ποιότητα ζωής των μεταναστών, ενώ παράλληλα κάνει πιο εύκολη την αποδοχή του βιώματος της μετακίνησης και της προσαρμογής στο νέο τόπο (Lacruz, Hernandez, Abad & Bernat, 2013).

Παρά το γεγονός ότι η ανακούφιση και η υποστήριξη σε ψυχικό επίπεδο δεν θεωρείται αυτονόητη, όπως αναδεικνύεται και σε μικτή έρευνα με δείγμα μετανάστριες που εργάζονται στο Χονγκ Κονγκ, αυτού του είδους η στρατηγική φαίνεται να μειώνει τη δυνατότητα των μεταναστριών να δικτυωθούν με τα διαθέσιμα δίκτυα υποστήριξης της κοινότητας υποδοχής (Baig & Chang, 2020). Η πρόσβαση σε πόρους, η χαρτογράφηση των κοινωνικών παροχών ή η δικτύωση με μελλοντικούς εργοδότες, αποτελούν χρήσιμες και βοηθητικές πληροφορίες, όπου μεταβιβάζονται από τους «παλαιότερους» στους «νεότερους μετανάστες», προσφέροντας τους μια πύξίδα επιβίωσης στην κοινωνία υποδοχής αναφέρονται από τις συμμετέχουσες στην παρούσα μελέτη ως βασικές «παροχές» της μεταναστευτικής κοινότητας προς τις ίδιες. Σε ποιοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Πολωνία, αναδεικνύεται η σημασία του κοινωνικού κεφαλαίου που φέρουν οι μεταναστευτικές κοινότητες. Η αξιοποίησή του ξεκινά ήδη από το σχεδιασμό του ταξιδιού στη χώρα υποδοχής με χρήσιμες πληροφορίες, που βοηθούν το μετανάστη σε ένα προσεκτικό σχεδιασμό της επόμενης κίνησης. Στη χώρα υποδοχής, οι μετανάστες αξιοποιούν το δίκτυο της κοινότητας τους

στην αναζήτησή τους για στέγη και εργασία, ενώ στρέφονται εκεί για βοήθεια όταν αντιμετωπίζουν καθημερινές δυσκολίες. Αξίζει να αναφερθεί ότι οι νεότεροι σε ηλικία μετανάστες, που έχουν κατακτήσει τη γλώσσα της χώρας υποδοχής, έχουν και καλύτερη γνώση των επίσημων δικτύων υποστήριξης, με αποτέλεσμα να τα αξιοποιούν πολύ περισσότερο από τους γηραιότερους της κοινότητας. Σε συμφωνία με το δείγμα της έρευνας, οι νεότερες γυναίκες του δείγματος, πλοηγήθηκαν πιο εύκολα στα επίσημα δίκτυα υποστήριξης και συμβουλευτικής. (Łukaszewska-Bezulska, 2020).

Αξίζει να τονιστεί ότι οι κοινωνικές υπηρεσίες υποστήριξης, δεν αποτέλεσαν την πρώτη επιλογή των γυναικών της έρευνας κατά την προσπάθειά τους να φύγουν από την κακοποιητική σχέση. Παρόλα αυτά αποτυπώνεται για την πλειοψηφία των συμμετεχουσών πως όσες τελικά έφτασαν στην πόρτα υπηρεσιών που προσέφεραν ψυχολογική, νομική, στεγαστική ή βοήθεια σε ζητήματα εξαρτήσεων, αναφέρουν πως έχουν ένα σύμμαχο που ακόμα και αν δεν είναι πλέον καθημερινά παρών στις ζωές τους, μπορούν να ανατρέξουν εκεί για μία συμβουλή, η οποία λειτουργεί ανακουφιστικά στη διαδρομή τους προς την ανάρρωση. Σε ποσοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αμερική με δείγμα 1.498 γυναικών, αναδείχθηκε πως παρά το γεγονός ότι τα πρώτα δίκτυα στα οποία απευθύνθηκαν όσες επέλεξαν να αναζητήσουν βοήθεια ήταν τα άτυπα (φίλοι, οικογένεια), η ικανοποίηση και το αίσθημα ότι τελικά βοηθήθηκαν προέκυψε εν τέλει από τα τυπικά δίκτυα. (TePoel, Saftlas, Wallism Harland & Peek-Asa, 2018). Όπως προκύπτει από το δείγμα των γυναικών, αλλά και σε συμφωνία με ποιοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αμερική και αφορούσε 29 γυναίκες και 15 εργαζόμενους σε δομές που παρείχαν υποστήριξη, σημαντική παρακαταθήκη αποτελεί η παροχή των γνωστικών εργαλείων να αναγνωρίσουν την κατάσταση στην οποία έχουν βρεθεί (Kyriakakis, Panchanadeswaran & Edmond, 2015). Η κατανόηση του τι συμβαίνει σε συνδυασμό με την αποδοχή του βιώματος, πάντα με την υποστήριξη των επαγγελματιών, βοήθησε τελικά τις γυναίκες του δείγματος να περάσουν στη διαδικασία της ανάρρωσης.

Ειδικότερα για το σύνολο των συμμετεχουσών και καθότι μεταναστευτικού προφίλ, φαίνεται πως τελευταία τους επιλογή είναι η απεύθυνση στους εκπροσώπους του νόμου, καθώς πέρα από την ευρύτερη δυσπιστία απεύθυνσης στις αρχές, φαίνεται

να απευθύνονται εκεί μόνο όταν η βία κλιμακώνεται και ενδέχεται να απειλεί εκείνες ή τα παιδιά τους. Αναδεικνύεται τελικά το πόσο αναγκαία είναι η χάραξη μιας πολιτισμικά ευαίσθητης κοινωνικής πολιτικής, η οποία θα μπορέσει να αφουγκραστεί το λόγο που οι μετανάστριες απευθύνονται καταρχάς στο κοινωνικό τους δίκτυο, ακόμα και εάν οι αντιδράσεις δεν της υποστηρίζουν ικανοποιητικά στην ανάγκη τους για διαφυγή από την κακοποιητική συνθήκη, με αποτέλεσμα να τις επανατραυματίζουν και να ενισχύουν την ενοχή που νιώθουν. Σε ποσοτική έρευνα με δείγμα 228 μεταναστριών στην Αμερική, αναδείχθηκε το πώς το υψηλότερο σκορ αρνητικών αντιδράσεων προερχόταν από τον κοινωνικό περίγυρό τους (DePrince, Dmitrieva, Gagnon & Srinivas, 2021). Τονίζεται επιπλέον το πόσο αναγκαία είναι η ευαισθητοποίηση των κοινοτήτων σε ζητήματα έμφυλης βίας και αντίδρασης ως προς αυτά, καθώς και η γνώση των διαθέσιμων πόρων και κοινωνικών υπηρεσιών, καθώς το σύνολο των γυναικών εξέφρασε φόβο για τις αντιδράσεις των οποίων θα ήταν αποδέκτριες εάν μιλούσαν ανοιχτά για το τι τους συμβαίνει.

Τέλος, το πολυτιμότερο δίκτυο απ' όλα φαίνεται να είναι εκείνο που συγκροτείται μέσα στους ξενώνες κακοποιημένων γυναικών, όπου όπως ανέφεραν οι γυναίκες της παρούσας μελέτης, οι γνωριμίες που προκύπτουν διέπονται από βαθιά συναισθήματα κατανόησης, συμπόνοιας, αγάπης, πένθους και νοσταλγίας. Ακόμα και αν νιώθουν πως δεν έχουν τα γνωστικά εργαλεία να στηρίζουν η μία την άλλη, φέρουν την εμπειρία του βιώματος η οποία δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον, γεμάτο ενσυναίσθηση, μακριά από το φόβο του στίγματος και της κριτικής. Αναφέρουν πως ανατρέχουν εκεί με ένα αίσθημα οικειότητας για να επικοινωνήσουν μικρότερα ή μεγαλύτερα προβλήματα της καθημερινότητάς τους, ενδυναμώνοντας τελικά η μία την άλλη, καλλιεργώντας τελικά ένα δεσμό «αδελφοποίησης». Με έναυσμα το μοίρασμα του τραυματικού γεγονότος, οι γυναίκες του δείγματος αναδεικνύουν το πώς χτίζουν δεσμούς ενδυνάμωσης και αλληλοβοήθειας στην πορεία ανάρρωσής τους από το τραύμα, όχι σαν θύματα έμφυλης βίας, αλλά ως επιβιώσασες, ενεργά υποκείμενα πια, που συμπορεύονται δομώντας το μέλλον τους, δημιουργώντας τις συνθήκες εκείνες που θα τους εξασφαλίσουν μια αυτόνομη διαβίωση.

Τα παραπάνω έρχονται σε συμφωνία με ποσοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 362 ατόμων που υπέφεραν από μετατραυματικό στρες, μετρώντας τη μετατραυματική ανάπτυξη σε σχέση με το δίκτυο υποστήριξής τους. Καθώς ανακτάται η αίσθηση του εαυτού, το άτομο μπαίνει στη διαδικασία επαναξιολόγησης των σχέσεών του και νιώθει ικανότερο να συνδεθεί με τα άτομα γύρω του και να έρθει πιο κοντά σε αυτά. Ειδικά για τα άτομα που μοιράζονται κοινές τραυματικές εμπειρίες, φαίνεται να ευξάνεται η συμπόνοια και η ενσυναίσθηση καθώς αντλούν κατανόηση από την κοινή τους εμπειρία. Αυτό τελικά συμβάλλει και στην επέκταση του κοινωνικού τους δικτύου (Peters, Bellet, Jones, Wu, Wang, et.al, 2021). Ταυτόχρονα και όσον αφορά την προστατευτική λειτουργία που μπορεί να έχει τελικά η φιλία μεταξύ γυναικών, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ισπανία και αφορούσε δείγμα 72 έφηβων κοριτσιών, αναδείχθηκε το πώς η συζήτηση και η ανταλλαγή συμβουλών σχετικά με τις γνωριμίες και τις εμπειρίες τους με το άλλο φύλο, μπορεί να λειτουργήσει αποτρεπτικά από το να υπάρξουν θύματα έμφυλης βίας (Pulido, Elboj, Campdepadros & Cabre, 2014).

#### *Πώς αλληλοεπιδρά η μεταναστευτική ταυτότητα με την έμφυλη βία;*

Το μωσαϊκό των ταυτοτήτων που φέρουν οι συμμετέχουσες στην έρευνα, αναδεικνύει τα πολλαπλά εμπόδια και τους αποκλεισμούς που αντιμετωπίζουν στον καθημερινό τους βίο. Η ιδιότητα της μετανάστριας σχηματίζει σε καθοριστικό βαθμό την εμπειρία κακοποίησης και τον τρόπο με την οποία τη βίωσε η γυναίκα. Σε ποσοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία με συμμετέχοντες εργαζόμενους στην πρώτη γραμμή υπηρεσιών που υποστηρίζουν υποθέσεις έμφυλης βίας, ως βασικά και συναφή με την ιδιότητά τους ως μετανάστριες εμπόδια αναφέρονται τα εξής: το γλωσσικό εμπόδιο, το άγχος επιπολιτισμού, το άγχος του να μη θεωρηθεί η οικογένεια ακατάλληλη από τις κοινωνικές υπηρεσίες, καθώς και ο φόβος που σχετίζεται με τα νομιμοποιητικά έγγραφα ή τον κίνδυνο απέλασης (Milani, Leschied & Rodger, 2018). Αντίστοιχα, σε ποιοτική έρευνα στην Αμερική με δείγμα 10 γυναικών από τη Λατινική Αμερική, αναφέρονται παρόμοιες δυσκολίες αναζήτησης βοήθειας λόγω του μεταναστευτικού τους προφίλ, του γλωσσικού εμποδίου, της κοινωνικής απομόνωσης, της αδυναμίας να αναγνωρίσουν τη βία λόγω διαφορετικών πολιτισμικών αναφορών και βιωμάτων, της μη γνώσης των

επίσημων δικτύων υποστήριξης και φροντίδας, καθώς και λόγω του αισθήματος ντροπής γύρω από την εμπειρία τους (Reina, Lohman & Maldonado, 2014). Τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν με τα όσα αναφέρθηκαν και από τις συμμετέχουσες της παρούσας έρευνας, όπου η ντροπή, η αδυναμία πλοήγησης στα επίσημα δίκτυα φροντίδας της χώρας υποδοχής, καθώς και η πάντα παρούσα αίσθηση ότι είναι ξένες, αποτέλεσαν αποτρεπτικούς παράγοντες στην αναζήτηση βοήθειας.

Οι γυναίκες του δείγματος αποτυπώνουν γλαφυρά τον τρόπο με τον οποίο η υποτίμηση των εργασιακών προσόντων και οι επισφαλείς συνθήκες εργασίας που πολλές φορές λαμβάνει χώρα σε συνθήκες κοινωνικής απομόνωσης, συγκροτούν ένα υποκείμενο, που βρισκόμενο συχνά στα όρια του κοινωνικού περιθωρίου, αδυνατεί να ανταπεξέλθει οικονομικά ή να συνάψει σχέσεις με τις μεταναστευτικές ή ντόπιες κοινότητες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ένα άτομο αρκετά ευάλωτο στην εκμετάλλευση και την κακοποίηση, καθώς είναι εύκολα εξαρτώμενο, χωρίς να έχει τα ανάλογα κοινωνικά δίκτυα ώστε να αναζητήσει μια συμβουλή ή στήριξη σε περίπτωση ανάγκης (Reina, Lohman & Maldonado, 2014). Σε ποιοτική έρευνα που έγινε στην Αμερική και αφορούσε δείγμα 28 μεταναστριών από τη Λατινική Αμερική, αναδείχθηκε το έντονο αίσθημα κοινωνικής απομόνωσης που βιώνουν λόγω κοινωνικοοικονομικών, περιβαλλοντικών και ψυχοκοινωνικών εμποδίων που αντιμετωπίζουν. Τα απαιτητικά εργασιακά προγράμματα που δεν επιτρέπουν ελεύθερο χρόνο, οι διαφορές στον τρόπο κοινωνικοποίησης και σε επίπεδο κοινωνικών συμβάσεων στη χώρα υποδοχής, καθώς και τα αισθήματα συστολής, έντονου στρες και κατάθλιψης, αποτρέπουν τις γυναίκες από το να συνάψουν βαθύτερες κοινωνικές σχέσεις και φιλίες με τους πολίτες της χώρας υποδοχής (Hurtado-de-Mendoza, Gonzales, Serrano & Kaltman, 2014). Το παραπάνω εύρημα έρχεται σε συμφωνία με το σύνολο των συμμετεχουσών στη συγκεκριμένη μελέτη, με ακόμα μεγαλύτερη δυσκολία να παρουσιάζουν οι γυναίκες με ανήλικα τέκνα, όπου οι απαιτήσεις για φροντίδα και δέσμευση είναι ακόμα πιο αυξημένες.

Επιπλέον και όσον αφορά το εργασιακό κομμάτι, η ανάγκη για εξασφάλιση προς το ζην, αποτελεί για πολλούς το άλλοθι ώστε να εκμεταλλευτούν περαιτέρω τη μετανάστρια ή για να της αποδώσουν κατηγορίες σχετικά με τα κίνητρά της, όπως αναφέρει η πλειοψηφία των γυναικών της παρούσας έρευνας. Και εκεί, σε περίπτωση παρενόχλησης ή επίθεσης, η γυναίκα δύσκολα ένιωσε ασφαλής, ώστε να απευθυνθεί στις

αρχές ενός τόπου που συνεχώς της υπενθυμίζει ότι είναι ξένη, υψώνοντας τελικά θεσμικά εμπόδια στην προσπάθεια για αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας και διαβίωσης. Δεν έλειψαν οι προκαταλήψεις και οι ρατσιστικές συμπεριφορές από εργοδότες, καθηγητές, ακόμα και τον ίδιο το σύζυγο, οι οποίες λειτουργούν διαβρωτικά για την αυτοεκτίμηση και την ταυτότητα του ατόμου, ενώ παράλληλα υποσκάπτουν τις προσπάθειες για αυτονόμησή του, αποκλείοντας το από στεγαστικές και επαγγελματικές ευκαιρίες. Σε ποιοτική έρευνα που αφορούσε δείγμα 66 μεταναστριών που εργάζονται ως οικιακοί βοηθοί σε Αυστρία, Κύπρο, Ελλάδα και Σουηδία, αναδείχθηκε ότι για την πλειοψηφία των γυναικών η άτυπη οικιακή εργασία αποτελούσε τη μόνη επαγγελματική ευκαιρία στην πορεία αναζήτησή τους για εργασιακή αποκατάσταση. Η γλωσσική τους επάρκεια χαρακτηρίζεται ως χαμηλή, με τις περισσότερες να μην έχουν νομιμοποιητικά έγγραφα. Τα παραπάνω συνεπάγονται ψυχολογικές, οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις, μικρά έως ανύπαρκτα κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης, καθώς και χαμηλή σύνδεση με τα επίσημα δίκτυα φροντίδας της χώρας υποδοχής, ευρήματα τα οποία έρχονται σε απόλυτη συμφωνία και με το σύνολο των γυναικών που έλαβαν μέρος στην παρούσα έρευνα. Φαίνεται τελικά, το πώς η μη συμπερίληψη του φύλου τόσο στη χάραξη κοινωνικών πολιτικών που αφορούν τους μεταναστευτικούς πληθυσμούς, καθώς και η απουσία νομικού πλαισίου για επαγγέλματα που απασχολούνται κυρίως μετανάστες και ακόμα συχνότερα, μετανάστριες, δημιουργούν ένα καθεστώς ανελευθερίας (Papadakaki, Ratsika, Pelekidou, Halbamayi, Kouta et.al, 2021). Μέσα σε αυτό αναπαράγονται ανισότητες με βάση την διαφορετική εθνοτική καταγωγή και το φύλο, εγκλωβίζοντας τελικά το άτομο σε συνθήκες φτώχειας, κακοποίησης και περιορισμένων διαθέσιμων ευκαιριών, ώστε να καταφέρει να ανακάμψει. Το πλέγμα των πολλαπλών καταπιέσεων και το πώς τελικά εγκλωβίζει κάθε φορά το άτομα, αναδείχθηκε γλαφυρά από το σύνολο των γυναικών στη συγκεκριμένη μελέτη.

### **Συμπεράσματα και προτάσεις**

Αντλώντας από την ανάλυση των συνεντεύξεων, προκύπτουν προτάσεις σχετικά με τον τρόπο εκείνο που οι υπηρεσίες θα μπορούσαν να απευθυνθούν σε ακόμα μεγαλύτερο εύρος του μεταναστευτικού πληθυσμού, που μπορεί να είναι θύμα έμφυλης βίας. Καθότι η διατήρηση της πολιτισμικής ταυτότητας φαίνεται να αποτελεί βασικό



επίδικο για τις μετανάστριες, κρίνεται αναγκαία η πλαισίωση των προσπαθειών τους από επίσημα δίκτυα φροντίδας, στην προσπάθειά τους να πλοηγηθούν στο συγκεκριμένο της χώρας υποδοχής. Ειδικότερα, αναδεικνύεται η ανάγκη για πολιτισμικά ευαίσθητες και εκτενών ενημερωμένες κοινωνικές υπηρεσίες, όπου η γυναίκα θα νιώσει ότι γίνεται κατανοητό το σύνολο της ταυτότητας που φέρει, τόσο ως θύμα ενδοοικογενειακής βίας, αλλά και ως μεταναστευτικό υποκείμενο.

Ταυτόχρονα κρίνεται αναγκαίο να εντοπιστεί το πότε η πολιτισμική ταυτότητα λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας και πηγή δύναμης για της γυναίκα. Η ταυτόχρονη παρέμβαση και σε επίπεδο κοινοτήτων, ώστε να βελτιωθούν οι τρόποι με τον οποίο ορίζουν, αντιλαμβάνονται και τελικά απαντούν στην έμφυλη βία, θα αυξήσει τις πιθανότητες απεύθυνσης των γυναικών στα οικεία τους πλαίσια, χωρίς το φόβο του στιγματισμού και των αντιδράσεων που τις επανατραυματίζουν, αντί να τις ενδυναμώνουν. Για τα παραπάνω, θα μπορούσε να αξιοποιηθεί η μέθοδος της συμμετοχικής έρευνας με χρήστριες συναφών υπηρεσιών, βοηθώντας τους επαγγελματίες να δουν τι αποτελεί αποτελεσματικότερη στρατηγική αντιμετώπισης της έμφυλης βίας (Ragavan, Thomas, Fulambarker, Zaricor et al., 2020). Σε έρευνα που αφορούσε 23 λήπτριες υπηρεσιών και προτάσεις τους προς τους επαγγελματίες, αναδείχθηκε η σημασία της ενεργητικής ακρόασης, η αποφυγή στιγματοποίησης, η ενδυνάμωση και η υποστήριξη, η ανάγκη τα παιδιά να παραμένουν με τις μητέρες τους, η αύξηση των διαθέσιμων πόρων και υπηρεσιών, καθώς και η ανάγκη ευαισθητοποίησης της κοινότητας σε ζητήματα έμφυλης βίας (Voth Schrag, Ravi, Robinson, Schroeder, & Padilla-Medina, 2020).

Η επαρκής κατάρτιση των επαγγελματιών πέρα από την εκάστοτε πολιτισμική ταυτότητα, οφείλει να λαμβάνει υπόψη της και τη φύση εννοιών όπως το στίγμα και το τραύμα. Πιο συγκεκριμένα, οι λόγοι που ενισχύουν ή αποτρέπουν τη γυναίκα να ζητήσει βοήθεια, καθώς και ο τρόπος που το τραύμα την επηρεάζει τόσο σε ψυχικό όσο και σε σωματικό επίπεδο, αποτελούν παράγοντες που μπορούν να βοηθήσουν τον επαγγελματία να αποκτήσει ολοκληρωμένη εικόνα για τα εμπόδια που αντιμετωπίζει η γυναίκα στην πορεία της προς την ανάρρωση (Saint Arnault & O'Halloran, 2016).

Επιπρόσθετα και ίσως ακόμα περισσότερο σε καιρούς λιτότητας όπως αυτή που

διανύουμε, κρίνεται αναγκαία η αυξημένη διαθεσιμότητα υπηρεσιών και δομών υποστήριξης θυμάτων έμφυλης βίας επαρκώς στελεχωμένες με επαγγελματίες που θα είναι σε θέση να βοηθήσουν τη γυναίκα να αντιληφθεί το πλέγμα των πολλαπλών καταπιέσεων, που διαμορφώνει τελικά τη συνθήκη μέσα στην οποία βρίσκεται. Ταυτόχρονα, η δημιουργία δομών φιλοξενίας με επαρκείς θέσεις, καθώς και επαγγελματικών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την προώθηση της στεγαστικής αυτονομίας των γυναικών, καθώς και την πλαισίωσή τους με εφόδια για το μέλλον, θα λειτουργήσει προωθητικά στις προσπάθειές τους για διαφυγή από τα κακοποιητικά περιβάλλοντα (TePoel, Saftlas, Wallis, Harland, & Peek-Asa, 2018).

Αναγνωρίζοντας το μέγεθος της κοινωνικής απομόνωσης που βιώνουν οι μετανάστριες, κρίνεται αναγκαία μια πρακτική που θα στοχεύει στην ανάπτυξη και τη διατήρηση κοινωνικών δικτύων, διασφαλίζοντας την επαρκή κοινωνική πλαισίωσή τους. Σε ποιοτική έρευνα που αφορούσε δείγμα 28 εργαζόμενων σε ξενώνες φιλοξενίας γυναικών, αναδείχθηκαν πέντε βασικά στάδια για την ανάπτυξη μιας πρακτικής με αυτόν τον προσανατολισμό. Η γυναίκα σε πρώτο στάδιο με τη βοήθεια του επαγγελματία, αναπτύσσει τις εσωτερικές της ικανότητες και δυνάμεις. Στη συνέχεια αξιολογεί τις διαθέσιμες επιλογές στο κοινωνικό της δίκτυο, αξιολογώντας το εάν λειτουργούν βλαπτικά ή ενθαρρυντικά σε σχέση με τις ανάγκες της. Σε τρίτο στάδιο μπαίνει στη διαδικασία να αλληλεπιδράσει και να συνδεθεί με κοινωνικές σχέσεις, οι οποίες μπορεί να έχουν διαταραχθεί, με τελικό στάδιο να μπορεί η επιβιώσασα να αναπτύξει νέους κοινωνικούς δεσμούς που αντιστοιχούν στις ψυχοκοινωνικές της ανάγκες, επεκτείνοντας τελικά το κοινωνικό της δίκτυο (Goodman, Banyard, Woulfe, Ash, & Mattern, 2016).

Επιπρόσθετα και καθότι το σύνολο του δείγματος φάνηκε να αντιμετωπίζει εξέχουσες προκλήσεις προσπαθώντας να συνδυάσει την εργασία άρα την κάλυψη των καθημερινών βιοτικών αναγκών, με τη μονογονεϊκή μητρότητα και τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες τόσο του παιδιού, αλλά όσο και τις δικές της, προτείνεται η διεύρυνση των επίσημων διαθέσιμων υπηρεσιών υποστήριξης για μητέρες με παιδιά, ώστε να ενδυναμωθούν και οι δύο πλευρές στην πορεία τους προς την ανάρρωση (Katz, 2015). Οι Στρατηγάκη και Βαΐου σε ποιοτική τους έρευνα, αναδεικνύουν τον τρόπο με τον οποίο η πρόσβαση των μεταναστριών σε βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς, αποτελεί

παράγοντα επιτυχούς ή μη κοινωνικής ένταξης και σύναψης τελικά, κοινωνικών σχέσεων με την κοινωνία υποδοχής. Πιο συγκεκριμένα, η εισαγωγή του παιδιού στο βρεφονηπιακό ή παιδικό σταθμό, καθορίζει αφενός το είδος της εργασίας στο οποίο θα απασχοληθεί η γυναίκα, ενώ αφετέρου καθορίζει την οπτική της αναφορικά με τη μακροπρόθεσμη εγκατάστασή της στην Ελλάδα. Η προϋπόθεση νόμιμης εργασίας και συνεισφοράς συνεπώς στα εθνικά ασφαλιστικά ταμεία σε συνδυασμό με την υπόρρητη συνήθως ασφαλιστική εξάρτηση από το σύζυγο, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την εισαγωγή του ανήλικου τέκνου, το οποίο με τη σειρά του, προσαρμόζεται και επιτυγχάνει ή αποτυγχάνει στο σχολικό περιβάλλον, σε άμεση συνάρτηση με την επιθυμία για κοινωνικοποίηση και κοινωνική ένταξη (2007). Αναδεικνύεται με σαφή τρόπο σε αυτό το σημείο, το πώς η υποστήριξη των μεταναστριών γυναικών ως προς την πρόσβαση των ανήλικων τέκνων τους σε βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς, θα τις προστατεύσει εν τέλει από τη συζυγική συνεξάρτηση, την εργασιακή επισφάλεια και εν τέλει την κοινωνική περιθωριοποίηση στη χώρα υποδοχής.

Τέλος και όσον αφορά το ζήτημα της ένταξης, φαίνεται πως ενώ υπάρχει υπερεκπροσώπηση των μεταναστριών στην Ελλάδα με άδεια παραμονής για λόγους οικογενειακής επανένωσης, οι οποίες μεταναστεύουν με γνώμονα την εργασιακή αποκατάσταση, αποτυπώνεται στατιστικά η υποεκπροσώπηση τους με όρους επίσημης και νόμιμης εργασιακής αποκατάστασης. Ενώ διακρίνονται λοιπόν από προθυμία να εργαστούν ακόμα και σε άτυπες μορφές εργασίας, αναδεικνύεται ξανά το πώς αυτά τα είδη εργασίας αποτελούν και το βασικό εμπόδιο στην κοινωνική τους ένταξη. Οι Anagnostou και Gemi (2015) σε μελέτη τους για τη μέτρηση της κοινωνικής ένταξης των μεταναστριών, αποτυπώνουν το χάσμα που επικρατεί μεταξύ αντρών και γυναικών ως προς την κατοχή μακροπρόθεσμων αδειών παραμονής. Οι άντρες σε ποσοστό 77% έχουν στην κατοχή τους νομιμοποιητικά έγγραφα με μακρύτερη διάρκεια λόγω του ότι φαίνεται ευκολότερη η νόμιμη εργασιακή τους αποκατάσταση, ενώ οι μετανάστριες με κύρια εργασιακή απασχόληση την άτυπη οικιακή εργασία δεν καταφέρνουν να εξασφαλίσουν το συγκεκριμένο τύπο άδειας με αποτέλεσμα να ανέρχονται σε ποσοστό μόλις 23%. Οι μειωμένες διαθέσιμες εργασιακές ευκαιρίες που τις αποκλείουν από επίσημες μορφές εργασίας, αποτελούν τελικά και την τροχοπέδη στην απόκτηση νομιμοποιητικών εγγράφων που θα διευκολύνει την ένταξη και τη διαβίωσή τους στη χώρα υποδοχής,

δημιουργώντας έναν κύκλο φτωχοποίησης, επισφάλειας και κοινωνικού αποκλεισμού. Αναδεικνύεται τελικά η επείγουσα ανάγκη συμπερίληψής τους στις επίσημες ενταξιακές πολιτικές από τις οποίες φαίνεται να απουσιάζουν «ηχηρά», παρά το γεγονός ότι αποτελούν ένα μεγάλο τμήμα του ντόπιου μεταναστευτικού πληθυσμού.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Ahmad, F., Rai, N., Petrovic, B., Erickson, P. E., & Stewart, D. E. (2013). Resilience and resources among South Asian immigrant women as survivors of partner violence. *Journal of Immigrant and Minority Health, 15*(6), 1057–1064.
- Ambrosini, M. (2013). Irregular migration and invisible welfare. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Amelina, A., & Lutz, H. (2018). Gender and migration: Transnational and intersectional prospects. Routledge.
- Anagnostou, D., & Gemi, E. (2015). Monitoring and assessing the integration of vulnerable migrants in Greece. ELIAMEP.
- Andall, J. (2000). Gender, migration and domestic service: the politics of black women in Italy. United Kingdom: Routledge.
- Antman, F. (2018). Women and Migration. IZA Discussion Paper No. 11282.
- Arat-Koç, S. (2018). Migrant and domestic and care workers: unfree labour, crises of social reproduction and the unsustainability of life under ‘vagabond capitalism’. In Roberts, E., & Elias, J. (Eds.). *Handbook on the International Political Economy of Gender*. Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing.
- Araujo, S.G., & Gonzalez-Fernandez, T. (2014). International migration, public policies and domestic work: Latin American migrant women in the Spanish domestic work sector. *Women’s Studies International Forum, 46*,13-23.

- Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses. (2015). Intimate partner violence. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 44, 405–408.
- Atari-Khan, R., Covington, A. H., Gerstein, L. H., Herz, H. A., Varner, B. R., Brasfield, C., & Deogracias-Schleich, A. (2021). Concepts of resilience among trauma-exposed Syrian refugees. *The Counseling Psychologist*, 49(2), 233-268.
- Augsberger, A., Yeung, A., Dougher, M., & Hahm, H. C. (2015). Factors influencing the underutilization of mental health services among Asian American women with a history of depression and suicide. *BMC Health Services Research*, 15
- Badenoch, B. (2017). *The heart of trauma: healing the embodied brain in the context of relationships*. New York: Norton, W. W. & Company. Inc.
- Baig, R. B., & Chang, C.-W. (2020). Formal and Informal Social Support Systems for Migrant Domestic Workers. *American Behavioral Scientist*, 64(6), 784–801.
- Baird, S. L., Alaggia, R., & Jenney, A. (2019). “Like opening up old wounds”: conceptualizing intersectional trauma among survivors of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*.
- Barani, F. (2019). Dynamics of self-dialogue in the aftermath of trauma: A “fictional dissociation.” *Theory & Psychology*, 29(3), 377–395.
- Bastia, T., & Haagsman, K. (2020). Gender, migration, and development. In *Routledge Handbook of Migration and Development* (pp. 103-113). Routledge.
- Bedard-Gilligan, M., Zoellner, L. A., & Feeny, N. C. (2017). Is trauma memory special? trauma narrative fragmentation in PTSD: effects of treatment and response. *Clinical Psychological Science*, 5(2), 212–225.
- Benstead, L. J. (2021). Conceptualizing and measuring patriarchy: The importance of feminist theory. *Mediterranean Politics*, 26(2), 234-246.

- Birkley, E. L., Eckhardt, C. I., & Dykstra, R. E. (2016). Posttraumatic stress disorder symptoms, intimate partner violence, and relationship functioning: A meta-analytic review. *Journal of Traumatic Stress, 29*, 397-405.
- Block, C. K., & West, S. E. (2013). Psychotherapeutic treatment of survivors of traumatic brain injury: review of the literature and special considerations. *Brain Injury, 27*, 775–788.
- Booker, J.A., Fivush, R., Graci, M.E., Heitz, H., Hudak, L.A., Jovanovic, T., Rothbaum, B.O., & Stevens, J.S. (2020). Longitudinal changes in trauma narratives over the first year and associations with coping and mental health. *Journal of affective disorders, 272*, 116-124.
- 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.
- Bourne, C., Mackay, C. E., & Holmes, E. A. (2013). The neural basis of flashback formation: The impact of viewing trauma. *Psychological Medicine, 43*, 1521–1532.
- Boyle, Karen (2005) *Media and Violence: Gendering the Debates*, Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Brailovskaia, J., Schönfeld, P., Kochetkov, Y., & Margraf, J. (2019). What does migration mean to us? USA and Russia: Relationship between migration, resilience, social support, happiness, life satisfaction, depression, anxiety and stress. *Current Psychology, 38*(2), 421-431.
- Braun, V., Clarke, V.(2006). Using thematic analysis in psychology. *Quantitative Research in Psychology, 3*(2):77-101.
- Bredbenner, C. L. (2018). *A nationality of her own: women, marriage, and the law of citizenship*. University of California Press.
- Brett-MacLean, P. (2009). Body mapping: embodying the self living with HIV/AIDS. *Canadian Medical Association Journal, 180*(7), 740-741.

- Brewin, C. R. (2014). Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: Foundations for a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, *140*(1), 69–97.
- Bridges, A. J., Karlsson, M. E., Jackson, J. C., Andrews, A. R., & Villalobos, B. T. (2018). Barriers to and methods of help seeking for domestic violence victimization: a comparison of hispanic and non-Hispanic white women residing in the United States. *Violence Against Women*, *24*(15), 1810–1829.
- Briere, J., & Scott, C. (2013). Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment (2nd ed.). Los Angeles, CA: Sage.
- Brown, M.S. (2012). Cartographies of silence: mapping concepts of silence and their contexts. PhD thesis, University of Nottingham
- Brown, S.L., Conway, L.J., FitzPatrick, K.M., et al. (2020) Physical and mental health of women exposed to intimate partner violence in the 10 years after having their first child: an Australian prospective cohort study of first-time mothers. *BMJ Open* (10)
- Bryant-Davis, T. (2019). The cultural context of trauma recovery: Considering the posttraumatic stress disorder practice guideline and intersectionality. *Psychotherapy*, *56*(3), 400–408.
- Burton, C. W., Halpern-Felsher, B., Rehm, R. S., Rankin, S. H., & Humphreys, J. C. (2016). Depression and self-rated health among rural women who experienced adolescent dating abuse: A mixed methods study. *Journal of Interpersonal Violence*, *31*, 920-941.
- Buse, N. A., Bernacchio, C., Burker, E. J. (2013). Cultural variation in resilience as a response to traumatic experience. *Journal of Rehabilitation*, *79*(2), 15–23.
- Butler Judith, 2004. Undoing gender. New York: Routledge
- Butler, J. (1993). Bodies that Matter: On the Discursive Limits of «Sex». New York: Routledge.

- 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.
- Carlson, B. E., McNutt, L. A., Choi, D. Y., & Rose, I. M. (2002). Intimate Partner Abuse and Mental Health The Role of Social Support and Other Protective Factors. *Violence against women*, 8(6), 720-745.
- Chadhuri, S., Morash, M., Yingling, J. (2014) 'Marriage migration, patriarchal bargains, and wife abuse: a study of South Asian women', *Violence Against Women*, 20(2), 141–61.
- Cheng, S.-Y., Wachter, K., Kappas, A., Brown, M. L., Messing, J. T., Bagwell-Gray, M., & Jiwatram-Negron, T. (2020). Patterns of help-seeking strategies in response to intimate partner violence: a latent class analysis. *Journal of Interpersonal Violence*.
- Cho, H., Shamrova, D., Han, J.-B., & Levchenko, P. (2020). Patterns of Intimate Partner Violence Victimization and Survivors' Help-Seeking. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(21–22), 4558–4582.
- Cho, H., Shamrova, D., Han, J.-B., Levchenko, P. (2017). Patterns of intimate partner violence victimization and survivors' help-seeking. *Journal of Interpersonal Violence*, 35, 4558–4582
- Choi, A. W. M., Lo, B. C. Y., Lo, R. T. F., To, P. Y. L., & Wong, J. Y. H. (2019). Intimate partner violence victimization, social support, and resilience: effects on the anxiety levels of young mothers. *Journal of interpersonal violence*.
- Choi, S., Davis, C., Cummings, S., et al. (2015). Understanding service needs and service utilization among older Kurdish refugees and immigrants in the USA. *International Social Work*, 58(1), 63–74.
- Christopoulou, N., & Leontsini, M. (2017) Weaving solidarity: migrant women's organisations in Athens. *Journal of intercultural studies*, 38 (5), 514 – 529.



- Clark, C., Classen, C. C., Fourt, A., & Shetty, M. (2014). *Treating the trauma survivor: An essential guide to trauma informed care*. New York, NY: Taylor and Francis.
- Clauss-Ehlers, C. S., Chiriboga, D. A., Hunter, S. J., Roysircar, G., & Tummala-Narra, P. (2019). APA Multicultural Guidelines executive summary: Ecological approach to context, identity, and intersectionality. *American Psychologist, 74*(2), 232.
- Coker, A. L., Smith, P. H., Thompson, M. P., McKeown, R. E., Bethea, L., & Davis, K. E. (2002). Social support protects against the negative effects of partner violence on mental health. *Journal of women's health & gender-based medicine, 11*(5), 465-476.
- Constable, N. (2014) *Born out of place: migrant mothers and the politics of international labor*. Berkeley: University of California Press.
- Cox, R. (ed.). (2015) *Sisters or Servants? Au Pairs' Lives in Global Context*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Crann, S., & Barata, P. C. (2019). 'We can be oppressed but that does not mean we cannot fight oppression': narratives of resilience and advocacy from survivors of intimate partner violence. *Journal of interpersonal violence, 1*-23.
- Crann, S.E., & Barata, P.C. (2015). The experience of resilience for adult female survivors of intimate partner violence: a phenomenological inquiry. *Violence against women, 1* – 23.
- Cregan, K. (2006). *The Sociology of the Body: Mapping the Abstraction of the Body*. London: Sage.
- Crowne, S. S., Juon, H. S., Ensminger, M., Burrell, L., McFarlane, E., & Duggan, A. (2010). Concurrent and Long-Term Impact of Intimate Partner Violence on Employment Stability. *J Interpers Violence*.
- Cuevas, C. A., Bell, K. A., Sabina, C. (2014). Victimization, psychological distress, and help-seeking: Disentangling the relationship for Latina victims. *Psychology of Violence, 4*(2), 196–209.

- Currie, S., Saleem, N., Straiton, J. A., Macmullen-Price, J., Warren, D. J., & Craven, I. J. (2016). Imaging assessment of traumatic brain injury. *Postgraduate Medical Journal*, 92, 41–50.
- D'Amore, C., Martin, S. L., Wood, K., & Brooks, C. (2021). Themes of Healing and Posttraumatic Growth in Women Survivors' Narratives of Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(5–6), NP2697–NP2724.
- Da Silva, N., Verdejo, T.R., Dillon, F.R., Ertl, M.M., De La Rosa, M. & Marianismo. (2018) Beliefs, intimate partner violence, and psychological distress among recently immigrated, young adult Latinas. *Journal of Interpersonal Violence*.
- Dekel, R., Shaked, O., Ben-Porat, A., & Itzhaky, H. (2020). the interrelations of physical and mental health: self-rated health, depression, and ptsd among female ipv survivors. *Violence Against Women*, 26(3–4), 379–394.
- Del Rey, A., Rivera-Navarro, J. & Paniagua de la Iglesia, T. (2019). “Migrant capital” and domestic work: labour trajectories of immigrant women in Spain. *Int Migr*, 57, 155-170.
- DePrince, A. P., Dmitrieva, J., Gagnon, K. L., Srinivas, T. (2021). Women’s experiences of social reactions from informal and formal supports: Using a modified administration of the Social Reactions Questionnaire. *Journal of Interpersonal Violence*, 36, 1498–1519.
- Dillon, G., Hussain, R., Loxton, D., & Rahman, S. (2013). Mental and physical health and intimate partner violence against women: a review of the literature. *International Journal of Family Medicine*.
- Domenech del Rio, I., Garcia del Valle, E. (2019). Influence of intimate partner violence severity on the help-seeking strategies of female victims and the influence of social reactions to violence disclosure on the process of leaving a violent relationship. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(21/22), 4550–4571.

- Domhardt M., Münzer A., Fegert J. M., Goldbeck L. (2015). Resilience in survivors of child sexual abuse: a systematic review of the literature. *Trauma Violence Abuse*, 16,476–493.
- Donato, K.M., Piya, B., Jacobs, A. (2014). The double disadvantage reconsidered: Gender, immigration, marital status and global labor force participation in the 21st Century. *International Migration Review*, 48 (1), 335–376.
- Dos Santos, V., Rodrigues, I.V., & Galvaan, R. (2019). “It is not what I planned for my life”: occupations of live-in domestic workers. *Cad. Bras. Ter. Ocup.*, 27 (3).
- Du Plooy, D. R., Lyons, A., & Kashima, E. S. (2020). Social capital and the well-being of migrants to Australia: exploring the role of generalised trust and social network resources. *International Journal of Intercultural Relations*, 79, 1–12.
- Dunlop, W. L., & Walker, L. J. (2013). The life story: Its development and relation to narration and personal identity. *International Journal of Behavioural Development*, 37(3), 235–247.
- Dutton, M. A., Bermudez, D., Matas, A., Majid, H., & Myers, N. L. (2013). Mindfulness-based stress reduction for low-income, predominantly African American women with PTSD and a history of intimate partner violence. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(1), 23-32.
- Eikemo, T.A., Avrami, Cavounidis, J., Mouriki, A., Gkiouleka, A., McNamara, C.L., & Stathopoulou, T. (2018). Health in crises. Migration, austerity and inequalities in Greece and Europe: introduction to the supplement. *Eur J Public Health*, 28 (5), 1–4.
- 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.
- Erdal, M. B., & Pawlak, M. (2018). Reproducing, transforming and contesting gender relations and identities through migration and transnational ties. *Gender, Place & Culture*, 25(6), 882-898.

- Erez, E., & Harper, S. (2018). Intersectionality, immigration, and domestic violence. *The handbook of race, ethnicity, crime, and justice*, 457-474.
- Etengoff, C. (2020). Repositioning cultural competency with clinical doctoral students: Unpacking intersectionality, standpoint theory, and multiple minority stress/resilience. *Women & Therapy*, 43(3-4), 348-364.
- Evans, A., & Coccoma, P. (2014). Trauma-informed care: How neuroscience influences practice. New York, NY: Routledge.
- Evans, B. C. (2010). Body map assessments of stress in Mexican American caregivers. Paper presented at the Western Institute of Nursing, Portland, Oregon.
- Evans, M.A., & Feder, G.S. (2015). Help-seeking amongst women survivors of domestic violence: a qualitative study of pathways towards formal and informal support. *Health Expect*, 19 (1), 62–73.
- Evans, Y., & Mclwaine, C. (2018). Violence against migrant women: a review of risk factors and barriers to accessing help. London
- Fanta-Vagenshtein, Y., & Anteby-Yemini, L. (2016). Migration, gender, and mobility: Ethiopian–Israeli women's narratives of career trajectories. *African and Black Diaspora And International Journal*, 9(2), 257–273.
- Fedina, L., Nam, B., Jin, J.H., Shah, R., Mach, T.V., Bright, C.L., & DeVlyder, J. (2017). Moderating effects of resilience on depression, psychological distress, and suicidal ideation associated with interpersonal violence. *Journal of interpersonal violence*, 1 – 24.
- Flasch, P., Murray, C. E., & Crowe, A. (2017). Overcoming abuse: A phenomenological investigation of the journey to recovery from past intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 32, 3373-3401.
- Fleming, C. J. E., Resick, P. A. (2016). Professional versus personal resource utilization in survivors of intimate partner violence. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8, 319-324

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12–23
- Ford, J.D. (2018). Trauma memory processing in posttraumatic stress disorder psychotherapy: a unifying framework. *Journal of traumatic stress, 31*(6). 933-942.
- Fouskas, T. (2016). Precarious, low-status labor, broken families and communities, shattered networks of solidarity and collectivity, racial and class Inequalities, and ethnic and gendered division of labor: migrant Filipina live-in domestic workers and palestinian refugee unskilled manual laborers in Greece in times of crisis. *European Politeia, 3*(2), 430-461.
- Fouskas, T., Gikopoulou, P., Ioannidou, E., & Koulierakis, G. (2019). Gender, transnational female migration and domestic work in Greece: an intersectional review of research on female migrants' access to labour, healthcare and community associations. *Collectivus revista de ciencias sociales, 6* (1), 99 – 134.
- Frangiskou, A., Kandylis, G., Mouriki, A., Sarris, N., Stathopoulou, N., Thanopoulou, M., Tsiganou, J., & Varouxi, Ch. (2020). From reception to integration: migrant populations in Greece during and after the aftermath of the crisis. Athens: EKKE
- 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.
- Frías, S. M., Agoff, M. C. (2015). Between support and vulnerability: Examining family support among women victims of intimate partner violence in Mexico. *Journal of Family Violence, 30*, 277-291.
- Galanis, P., Sourtzi, P., Bellali, T., Theodorou, M., Karamitri, I., Siskou, O., Charalambous, G., & Kaitelidou, D. (2013). Public health services knowledge and

- utilization among immigrants in Greece: a cross-sectional study. *BMC health services research*, 13, 350.
- Galvaan, R., et al. (2015) Employers' experiences of having a live-in domestic worker: insights into the relationship between privilege and occupational justice. *South African Journal of Occupational Therapy*, 45 (1), 41-46.
- Garcia, E. R., Stoeber, J. K., Wang, P., & Yim, I. S. (2019). Empowerment, stress, and depressive symptoms among female survivors of intimate partner violence attending personal empowerment programs. *Journal of Interpersonal Violence*.
- Gemi, E. & Triandafyllidou, A. (2019). Migration in Greece: recent developments in 2019. OECD Network of international migration experts report.
- Gender-Based Violence in Greece. (2019) Available online: [http://gendersafer.eu/sites/default/files/2019-11/Greece.National\\_Report\\_0.pdf](http://gendersafer.eu/sites/default/files/2019-11/Greece.National_Report_0.pdf) 2019
- Giles W., Preston V. and Romero M., (eds). (2016). When Care Work Goes Global: Locating the Social Relations of Domestic Work. Burlington: Ashgate publ.
- Gius, C., & Lalli, P. (2014). "I loved her so much, but I killed her" Romantic love as a representational frame for intimate partner femicide in three Italian newspapers. *Journal for Communication Studies*, 7, 53-75.
- Goldsmith, R. E., Gerhart, J. I., Chesney, S. A., Burns, J. W., Kleinman, B., & Hood, M. M. (2014). Mindfulness based stress reduction for posttraumatic stress symptoms: Building acceptance and decreasing shame. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 19, 227-234.
- Goodman, L. A., Banyard, V., Woulfe, J., Ash, S., Mattern, G. (2016). Bringing a network-oriented approach to domestic violence services: A focus group exploration of promising practices. *Violence Against Women*, 22(1), 64–89.
- Goodman, L. A., Sullivan, C. M., Serrata, J., Perilla, J., Wilson, J. M., Fauci, J. E., & DiGiovanni, C. D. (2016). Development and validation of the trauma-informed practice scales. *Journal of Community Psychology*, 44, 747-764.

- 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.
- Gray, N. N., Mendelsohn, D. M., & Omoto, A. M. (2015). Community connectedness, challenges, and resilience among gay Latino immigrants. *American Journal of Community Psychology*, 55(1), 202–214.
- Gregoratto, F. (2017). Why Love Kills: Power, Gender Dichotomy, and Romantic Femicide. *Hypatia*, 32(1), 135-151.
- Gunawardana, S. J. (2018). "Industrialization, feminization and mobilities". In Roberts, E., & Elias, J. (Eds.). *Handbook on the International Political Economy of Gender*. Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing.
- Gutierrez-Rodriguez, E. (2014). Domestic work–affective labor: on feminization and the coloniality of labor. *Women's Studies International Forum*, 46, 45-53.
- Hahn, S. A., & Postmus, J. L. (2014). Economic empowerment of impoverished IPV survivors: A review of best practice literature and implications for policy. *Trauma, Violence, & Abuse*, 15(2), 79-93.
- Hakimi, D., Bryant-Davis, T., Ullman, S. E., & Gobin, R. L. (2018). Relationship between negative social reactions to sexual assault disclosure and mental health outcomes of Black and White female survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(3), 270–275.
- Hammell, K. W. (2017). Quality of life, participation and occupational rights: a capabilities perspective. *Australian Occupational Therapy Journal*, 62(2), 78-85.
- Harper, S. B. (2021). “I’m just like, you know what, it’s now or never”: exploring how women of color experiencing severe abuse and homicide risk journey toward formal help-seeking. *Journal of Interpersonal Violence*.

- Heilbrunn, S., Gorodzeisky, A., & Glikman, A. (2016). Identity of immigrants—between majority perceptions and self-definition. *Israel Affairs*, 22(1), 236–247.
- Hellmuth, J. C., Jaquier, V., Swan, S. C., & Sullivan, T. P. (2014). Elucidating posttraumatic stress symptom profiles and their correlates among women experiencing bidirectional intimate partner violence. *Journal of Clinical Psychology*, 70, 1008-1021.
- Herman, J. (2015). *Trauma and recovery*. 3rd ed. New York: Basic Books.
- Herrero, J., Torres, A., Rodríguez, F. J., & Juarros-Basterretxea, J. (2017). Intimate partner violence against women in the European Union: The influence of male partners' traditional gender roles and general violence. *Psychology of violence*, 7(3), 385.
- Hurtado-de-Mendoza, A., Gonzales, F.A., Serrano, A. and Kaltman, S. (2014), Social Isolation and Perceived Barriers to Establishing Social Networks Among Latina Immigrants. *American Journal of Community Psychology*, 53: 73-82.
- Inman, A.G., & Rao, K. (2018). Asian Indian women: domestic violence, mental health, and sites of resilience. *Women & Therapy*, 41:1-2, 83-96.
- Iverson, K. M., Dardis, C. M., Grillo, A. R., Galovski, T. E., & Pogoda, T. K. (2019). Associations between traumatic brain injury from intimate partner violence and future psychosocial health risks in women. *Comprehensive psychiatry*, 92, 13-21.
- Iverson, K.M., Dardis, C.M., & Pogoda, T.K. (2017). Traumatic brain injury and PTSD symptoms as a consequence of intimate partner violence. *Comprehensive psychiatry*, 74, 80-87
- Jaeger, J., Lindblom, K. M., Parker-Guilbert, K., & Zoellner, L. A. (2014). Trauma narratives: It's what you say, not how you say it. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6, 473–481.



- Jenney, A., Alaggia, R., & Niepage, M. (2016). 'The lie is that it's not going to get better': Narratives of resilience from childhood exposure to intimate partner violence. *International Journal of Child and Adolescent Resilience*, 4(1), 64–76.
- Joshi, M., Thomas, K. A., & Sorenson, S. B. (2012). "I didn't know I could turn colors": health problems and health care experiences of women strangled by an intimate partner. *Social Work in Health Care*, 51, 798–814.
- Kamalovna, N.T., Khabibovna, G.M., Akhmedovna, N.M., Mukhtorjanovna, L.N., & Kizi, Z.H.O. (2020). Mechanisms of improving social protection of women: risk indicators and statistics (in the context of gender-based violence). *Journal of Critical Reviews*, 7(4), 38-41.
- Kambouri, N. (2013). Migration, precariousness and gender violence in the fields of home and care. *Greek Review of Social Research*, 140 (140-141), 105-117.
- Karatrantos, T. (2021). Migration and Security: The Case of Greece. *Small States and the European Migrant Crisis: Politics and Governance*, 113-131
- Katz, E. (2015). Recovery-promoters: Ways in which children and mothers support one another's recoveries from domestic violence. *British Journal of Social Work*.
- Kelly, U. A. (2015). Trauma-informed mindfulness-based stress reduction: A promising new model for working with survivors of interpersonal violence. *Smith College Studies in Social Work*, 85, 194-219.
- Kimmell, J., Mendenhall, E., & Jacobs, E. A. (2021). Deconstructing PTSD: Trauma and emotion among Mexican immigrant women. *Transcultural psychiatry*, 58(1), 110–125.
- Krahé, B. (2019). International perspectives on domestic and intimate partner violence. *The encyclopedia of women and crime*, 1-3.
- Krystalli, R., Hawkins, A., & Wilson, K. (2018). 'I followed the flood': A gender analysis of the moral and financial economies of forced migration. *Disasters*, 42, S17-S39.

- Kulkarni, S. (2019). Intersectional Trauma-Informed Intimate Partner Violence (IPV) Services: Narrowing the Gap between IPV Service Delivery and Survivor Needs. *Journal of family violence, 34*, 55-64.
- Kurtz, R.J. (ed.) (2018). Trauma and literature. United Kingdom: Cambridge university press.
- Kyriakakis, S., Waller, B., & Kagotho, N. (2015). Conducting safe research with at risk populations: design strategies from a study with unauthorized immigrant women experiencing intimate abuse. *Qualitative social work, 14* (2), 259-274.
- Kyriakakis, S., Panchanadeswaran, S., Edmond, T. (2015). Mexican immigrant women searching for a solution to intimate partner abuse: Common breaking points and type of help needed. *Journal of Immigrant & Refugee Studies, 13*(1), 1–18.
- Lacey, K. K., McPherson, M. D., Samuel, P. S., Sears, K. P., & Head, D. (2013). The impact of different types of intimate partner violence on the mental and physical health of women in different ethnic groups. *Journal of Interpersonal Violence, 28*, 359-385.
- Lacruz, M.G., Hernandez P.M., Abad, L.C., Bernat, E.E. (2013). Community integration and participation: the role of the social network in Latin American immigrants in a rural province (Teruel, Spain). *Accion Psycologica, 10* (2).
- Lathiotaki, K., Koutra, K., Ratsika, N., & Saint Arnault, D. (2021). Trauma Recovery of Greek Women Who Have Experienced Gender-Based Violence: A Narrative Research. *Sexes, 2* (3), 256-271
- Lee, J., Hong, J., Zhou, Y. et al. (2020). The relationships between loneliness, social support, and resilience among Latinx immigrants in the United States. *Clin Soc Work J 48*, 99–109
- Lee, Y.-S., & Hadeed, L. (2009). Intimate Partner Violence Among Asian Immigrant Communities: Health/Mental Health Consequences, Help-Seeking Behaviors, and Service Utilization. *Trauma, Violence, & Abuse, 10*(2), 143–170.

- Lelaurain, S., Fonte, D., Aim, M. A., Khatmi, N., Decarsin, T., Lo Monaco, G., & Apostolidis, T. (2018). "One Doesn't Slap a Girl But..." Social representations and conditional logics in legitimization of intimate partner violence. *Sex Roles, 78*, 637-652.
- Lelaurain, S., Fonte, D., Giger, J.-C., Guignard, S., & Lo Monaco, G. (2021). Legitimizing intimate partner violence: the role of romantic love and the mediating effect of patriarchal ideologies. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(13-14), 6351-6368.
- Lelaurain, S., Graziani, P., & Lo Monaco, G. (2017). Intimate partner violence and help-seeking: A systematic review and social psychological tracks for future research. *European Psychologist, 22*, 263-281.
- Lev-Wiesel, R., & Saint Arnault, D. (2019). Child Sexual Abuse: The Interaction Between Brain, Body, and Mind. *Frontiers in psychology, 10*.
- Lewis, H., Dwyer, P., Hodkinson, S., & Waite, L. (2015). Hyper-precarious lives: migrants, work and forced labour in the global North. *Progress in Human Geography, 39*(5), 580-600.
- Lewis, S. D., Henriksen, R. C., & Watts, R. E. (2015). Intimate partner violence: The recovery experience. *Women & Therapy, 38*(3-4), 377-394.
- Li, M., Dong, X., & Kong, D.(2021). Social networks and depressive symptoms among chinese older immigrants: does quantity, quality, and composition of social networks matter?, *Clinical Gerontologist, 44*(2), 181-191.
- Lor, M., Rodolfa, E., & Limberg, B. (2017). Does acculturation and stigma affect Hmong women's attitudes toward and willingness to seek counseling services? *Hmong Studies Journal, 18*, 1-37.
- Loya, R. M. (2014). Rape as an economic crime: The impact of sexual violence on survivors' employment and economic well-being. *Journal of Interpersonal Violence, 30*, 2793-2813.

- Łukaszewska-Bezulska, J. (2020). The role of social capital in labour-related migrations: the polish example. *Int. Migration & Integration*.
- Lusk, M., & Chavez-Baray, S. (2017). Mental health and the role of culture and resilience in refugees fleeing violence. *Environmental and Social Psychology*, 2(1), 1-13.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2003). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71 (3), 543 – 562.
- Lutz, H. (2017). Care as a fictitious commodity: reflections on the intersections of migration, gender and care regimes. *Migration Studies*, 5 (3), 356–368
- Lutz, H., & Palenga-Möllenbeck, E. (2012). Care workers, care drain, and care chains: reflections on care, migration, and citizenship. *Social Politics: International Studies in Gender, State & Society*, 19 (1), 15–37.
- Lyberaki, A. (2008). ‘Deae ex machina’: migrant women, care work and women’s employment in Greece. GreeSe Paper No20. Hellenic observatory papers on Greece and Southeast Europe.
- 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.
- Machisa, M.T., Christofides, N., & Jewkes, R. (2018). Social support factors associated with psychological resilience among women survivors of intimate partner violence in Gauteng, South Africa. *Global Health Action*, 11 (3).
- Maghsoudi, M. (2018) addressing counselor stigma in working with female intimate partner violence survivors. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 45:1, 33-44.
- Mahoney, T.C., & Iverson K.M. (2020). The Roles of Alcohol Use Severity and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms as Risk Factors for Women's Intimate Partner Violence Experiences, *Journal of Women's Health*, 29(6),827-836.

- Marinova, Z., & Maercker, A. (2015). Biological correlates of complex posttraumatic stress disorder—State of research and future directions. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 25913.
- Martinez – Roman, M – A., Vives – Cases, C., & Perez – Belda, C. (2016). Immigrant women suffering from IPV in Spain: the perspectives of experienced social workers. *Affilia: journal of women and social work*, 1 – 15.
- Matheson, F. I., Daoud, N., Hamilton-Wright, S., Borenstein, H., Pedersen, C., & O' Campo, P. (2015). Where did she go? The transformation of self-esteem, self-identity, and mental well-being among women who have experienced intimate partner violence. *Women's Health Issues*, 25(5), 561–569.
- Michail, D., & Christou, A. (2016). East European Migrant Women in Greece. Intergenerational Cultural Knowledge Transfer and Adaptation in a Context of Crisis. *Südosteuropa*, 64 (1), 58-78.
- Milani, A., Leschied, A., & Rodger, S. (2018) 'Beyond cultural sensitivity': service providers' perspectives on Muslim women experiences of intimate partner violence. *Journal of Muslim Mental Health*, 12 (1).
- Miró, E., Martínez, M.P., Sánchez, A.I., & Cáliz, R. (2020). Clinical manifestations of trauma exposure in fibromyalgia: the role of anxiety in the association between posttraumatic stress symptoms and fibromyalgia status. *Journal of Traumatic Stress*, 33(6)1082-1092.
- Mullet, J. H., Akerson, N. M., & Turman, A. (2013). Healing the past through story. *Adult learning*, 24(2), 72–78.
- Muñoz-Rivas, M., Bellot, A., Montorio, I., Ronzón-Tirado, R., & Redondo, N. (2021). Profiles of emotion regulation and post-traumatic stress severity among female victims of intimate partner violence. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6865.

- Murray, C. E., Lundgren, K., Olson, L. N., & Hunnicutt, G. (2016). Practice update: What professionals who are not brain injury specialists need to know about intimate partner violence-related traumatic brain injury. *Trauma, Violence, & Abuse, 17*, 298–305.
- Neufeld, A., Harrison, M. J., Rempel, G. R., Larocque, S., Dublin, S., Stewart, M., & Hughes, K. (2004). Practical Issues in Using a Card Sort in a Study of Nonsupport and Family Caregiving. *Qualitative Health Research, 14*, 1418-1423.
- Nijenhuis, E., Van der Hart, O., & Steele, K. (2010). Trauma-related structural dissociation of the personality. *ANS: The Journal for Neurocognitive Research, 52*(1).
- Nowotny, K., & Pennerstorfer, D. (2019). Network migration: do neighbouring regions matter? *Regional Studies, 53*(1), 107–117.
- Ohliger, R., & Schönwälder, K. (2017). *European encounters: Migrants, migration and European societies since 1945*. Routledge.
- Orjiako, O., & So, D. (2013). The role of acculturative stress factors on mental health and help-seeking behavior of Sub-Saharan African immigrants. *International Journal of Culture and Mental Health, 7*(3), 315–325.
- Overstreet, N. M., Quinn, D. M. (2013). The intimate partner violence stigmatization model and barriers to help-seeking. *Basic Applied Social Psychology, 35*, 109-122.
- Papadakaki, M., Ratsika, N., Pelekidou, L., Helbmayr, B., Kouta, C., Lainpelto, K., Solinc, M., Apostolidou, Z., Christodoulou, J., Kohont, A., Lainpelto, J., Pithara, C., Zobnina, A., & Chliaoutakis, J., (2021). Migrant domestic workers' experiences of sexual harassment: a qualitative study in four EU countries. *Sexes (2) 3*, 272 – 292.
- Palmer, J. E., Renner, L. M., Goodman, L. A., Dutton, M. A. (2016). Does type of child risk affect whether mothers seek assistance for intimate partner violence from civil or criminal court? *Violence Against Women, 22*(4), 474–495.

- Papadopoulos, R. K. (2015). Refugees and psychological trauma. In A. Leo (Ed.) *Psychoanalysis, collective trauma and memory place* (pp. 225- 247). Italy: Frenis Zero Press.
- Peled, E., & Krigel, K. (2016). The path to economic independence among survivors of intimate partner violence: A critical review of the literature and courses for action. *Aggression and Violent Behavior, 31*, 127-135.
- Peters, J., Bellet, B.W, Jones, P.J., Wu, G.W.Y., Wang, L., & McNally, R.J. (2021). Posttraumatic stress or posttraumatic growth? Using network analysis to explore the relationships between coping styles and trauma outcomes. *Journal of anxiety disorders, 78*.
- Petersen, T., Penner, A.M., Høgsnes, G. (2014). From motherhood penalties to husband premia – the new challenge for gender equality and family policy: lessons from Norway. *American Journal of Sociology, 119*(5), 1434–1472.
- Pico-Alfonso, M. A., Garcia-Linares, M. I., Celda-Navarro, N., Blasco-Ros, C., Echeburúa, E., & Martinez, M. (2006). The impact of physical, psychological, and sexual intimate male partner violence on women's mental health: depressive symptoms, posttraumatic stress disorder, state anxiety, and suicide. *Journal of Women's Health, 15*(5), 599-611.
- Pill, N., Day, A., & Mildred, H. (2017). Trauma responses to intimate partner violence: A review of current knowledge. *Aggression and Violent Behavior, 34*, 178–184.
- Pineros-Leano, M., Yao, L., Simonovich, S.D. Piñeros-Leaño, N., & Huang, H. (2021). “I don’t have time to be sad”: experiences and perceptions of sadness among Latina mothers. *Social Work, 66*, 2, 119-127.
- Pinto, R. J., Correia-Santos, P., Costa-Leite, J., Levendosky, A. A., & Jongenelen, I. (2016). Cortisol awakening response among women exposed to intimate partner violence. *Psychoneuroendocrinology, 74*, 57-64.

- Pratt, G., & Rosner, V. (Eds). (2012). *The global and the intimate: feminism in our time*. New York: Columbia University Press.
- Pulido, C., Elboj, C., Campdepados, R., & Cabre, J., (2014). Exclusionary and transformative dimensions: communicative analysis enhancing solidarity among women to overcome gender violence. *Qualitative inquiry*, 20 (7), 889 – 894.
- Quiros, L., Varghese, R., & Vanidestine, T. (2020). Disrupting the single story: Challenging dominant trauma narratives through a critical race lens. *Traumatology*, 26(2), 160–168.
- Ragavan, M. I., Thomas, K. A., Fulambarker, A., Zaricor, J., Goodman, L. A., Bair-Merritt, M. H. (2020). Exploring the needs and lived experiences of racial and ethnic minority domestic violence survivors through community-based participatory research: A systematic review. *Trauma, Violence & Abuse*, 21(5), 946–963.
- Rai, A.Y., & Choi, J. (2018). Socio-cultural risk factors impacting domestic violence among South Asian immigrant women: A scoping review. *Aggression and Violent Behavior*, 38,76-85
- Raj, A., & Silverman, J. (2002). Violence against immigrant women: The roles of culture, context and legal immigrant status on intimate partner violence. *Violence Against Women*, 8 (3), 367 – 398.
- Rasool, S. (2016). Help-seeking after domestic violence: The critical role of children. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(9), 1661–1686.
- Reina, A. S., Lohman, B. J., Maldonado, M. M. (2014). “He said they’d deport me”: Factors influencing domestic violence help-seeking practices among Latina immigrants. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(4), 593–615.
- Research in Nursing, 21, 369-383.
- Reyes, A. T., Serafica, R., Cross, C. L., Constantino, R. E., & Arenas, R. A. (2018). Resilience, acculturative stress, and family norms against disclosure of mental health



- problems among foreign-born Filipino American women. *Asian/Pacific Island nursing journal*, 3(3), 80–92.
- Robinson, K. (2020). Housemaids: The effects of gender and culture on the internal and international labour migration of Indonesian women. In *Intersexions* (pp. 33-51). Routledge.
- Romero, M. (2018). Reflections on globalized care chains and migrant women workers. *Critical Sociology*, 44(7–8), 1179–1189.
- Romero-Martínez, A., Lila, M., & Moya-Albiol, L. (2021). Sympathetic Nervous System Predominance in Intimate Partner Violence Perpetrators After Coping With Acute Stress. *Journal of Interpersonal Violence*.
- Saar-Ashkenazy, R., Veksler, R., Guez, J., Jacob, Y., Shelef, I., Shalev, H., & Cohen, J. E. (2016). Breakdown of inter-hemispheric connectivity is associated with posttraumatic symptomatology and memory impairment. *PLOS One*, 11(2), 1–14.
- Saint Arnault D. M., O'Halloran S. (2014). “Qualitative dimensions of healing from trauma”. In C. Young (Ed.) *The Body in Relationship: Self-Other-Society*. Lisbon: EABP-ISC Congress.
- Saint Arnault D.M., & Kim O. (2008). Is there an Asian idiom of distress? Somatic symptoms in female Japanese and Korean students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 22, 27–38.
- Saint Arnault D.M., & Roles D.J. (2012). Social networks and the maintenance of conformity: Japanese sojourner women. *International Journal of Culture and Mental Health*, 5, 77–93.
- Saint Arnault D.M., & Woo S. (2017). Cultural barriers to help seeking despite perceived need: Japanese women living in America. *Archives of Psychiatric Nursing*.
- Saint Arnault, D. (2009). Cultural determinants of help seeking: a model for research and practice. *Res Theory Nurse Practice*, 23(4), 259 – 278.

- Saint Arnault, D. (2017). The use of the clinical ethnographic narrative interview to understand and support help seeking after gender-based violence. *TPM Test Psychom Methodol Appl Psychol*, 24(3), 423-436.
- Saint Arnault, D. M., & O'Halloran, S. (2015). Biodynamic Psychotherapy for Trauma Recovery: A Pilot Study. *International Body Psychotherapy Journal*, 14 (1).
- Saint Arnault, D. M., & Sinko, L. M. (2019). Hope and fulfillment after complex trauma: using mixed methods to understand healing. *Frontiers in psychology*, 10, 2061.
- Saint Arnault, D., & O'Halloran, S. (2016). Using mixed methods to understand the healing trajectory for rural Irish women years after leaving abuse. *Journal of Research in Nursing*, 21(5-6), 369-383.
- Saint Arnault, D., & O'Halloran, S. (2017). Understanding healing from trauma using feminist ethnographic mixed methods. New York: SAGE Publications Ltd.
- 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.
- Sanchez-Lorente, S., Blasco-Ros, C., & Martínez, M. (2012). Factors that contribute or impede the physical health recovery of women exposed to intimate partner violence: a longitudinal study. *Women's Health Issues*, 22, 491-500.
- Sani, A.I., & Pereira, D. (2020). Mothers as victims of intimate partner violence: the decision to leave or stay and resilience – oriented intervention. *Soc. Sci.*, 9 (10), 174.
- Satyen, L., Rogic, A. C., & Supol, M. (2019). Intimate partner violence and help-seeking behaviour: A systematic review of cross-cultural differences. *Journal of immigrant and minority health*, 21(4), 879-892.
- Scaer, R. (2014). 3rd ed. The body bears the burden: trauma, dissociation and disease. New York: Routledge.

- Schackner, J. N., Weiss, N. H., Edwards, K. M., & Sullivan, T. P. (2021). Social reactions to ipv disclosure and ptsd symptom severity: assessing avoidant coping as a mediator. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(1–2), 508–526
- Schaefer, L. M., Howell, K. H., Schwartz, L. E., Bottomley, J. S., & Crossnine, C. B. (2018). A Concurrent examination of protective factors associated with resilience and posttraumatic growth following childhood victimization. *Child Abuse & Neglect, 85*, 17–27.
- Schreiber, E., & Salivar, E.G. (2021). Using a vulnerability-stress-adaptation framework to model intimate partner violence risk factors in late life: A systematic review, *Aggression and Violent Behavior, 57*, 101493
- Schubert, C.C., Punamäki, R.L., Suvisaari, J. et al. (2019). Trauma, psychosocial factors, and help-seeking in three immigrant groups in Finland. *J Behav Health Serv Res, 46*, 80–98.
- Schultz, K., Cattaneo, L. B., Sabina, C., Brunner, L., Jackson, S., Serrata, J. V. (2016). Key roles of community connectedness in healing from trauma. *Psychology of Violence, 6*(1), 42.
- Seifi, A. (2017). The causes and the consequences of the feminization of international migration in the light of human security with an emphasis on international law: challenges and solutions. *Women Studies, 8*(19), 85-120.
- Sere, Y., Roman, N.V., & Ruiter, R.A.C. (2021). Coping with the experiences of intimate partner violence among South African women: systematic review and meta-synthesis, *Front Psychiatry*.
- Shakespeare-Finch, J., Rees, A., & Armstrong, D. (2015). Social support, self-efficacy, trauma and well-being in emergency medical dispatchers. *Social Indicators Research, 123*, 549–565.

- Shannon, P. J., Wieling, E., Simmelink-McCleary, J., Becher, E. (2015). Beyond stigma: Barriers to discussing mental health in refugee populations. *Journal of Loss & Trauma*, 20(3), 281–296.
- Sharp E. A., Weaver S. E., Zvonkovic A. (2017). Introduction to the special issue: feminist framings of sexual violence on college campuses. *Fam. Relat.*, 66, 7–16.
- 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.
- Sinko, L. M., Munro-Kramer, M., Conley, T., & Saint Arnault, D. M. (2020). Internalized Messages: The Role of Sexual Violence Normalization on Meaning-making after Campus Sexual Violence. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1-21.
- Sinko, L., & Saint Arnault, D. M. (2020). Finding the strength to heal: understanding recovery after gender-based violence. *Violence against Women*, 26(12-13), 1616-1635.
- Sinko, L., Burns, C. J., O'Halloran, S., & Saint Arnault, D. M. (2019). Trauma recovery is cultural: understanding shared and different healing themes in Irish and American survivors of gender-based violence. *Journal of Interpersonal Violence*.
- Sinko, L., James, R., & Hughesdon, K. (2021). Healing After Gender-Based Violence: A Qualitative Metasynthesis Using Meta-Ethnography. *Trauma, Violence, & Abuse*.
- Sinko, L., Schaitkin, C., & Saint Arnault, D. (2021). The Healing after Gender-Based Violence Scale (GBV-Heal): An Instrument to Measure Recovery Progress in Women-Identifying Survivors. *Global Qualitative Nursing Research*.
- Smith, T.J. & Holmes, C.M. (2018). Holmes assessment and treatment of brain injury in women impacted by intimate partner violence and post-traumatic stress disorder. *The Professional Counselor*, 8 (1), 1–10.

- Southwick, M. S., Bonanno, A.G., Masten, A.S., Panter- Brick, A., & Yehuda, R. (2014). Resilience, definitions, theory and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1).
- St. Vil, N. M., Carter, T., & Johnson, S. (2021). Betrayal trauma and barriers to forming new intimate relationships among survivors of intimate partner violence. *Journal of interpersonal violence*, 36(7-8), 3495-3509.
- Staniloiu, A., & Markowitsch, H. J. (2012). Dissociation, memory, and trauma narrative. *Journal of Literary Theory*, 6(1), 103–130.
- Stratigaki, M., & Vaiou, D. (2007). Migrant mothers' everyday practices in nurseries and kindergartens as a strategy for social integration. *Greek Review of Social Research*, 124 (124), 139 – 157.
- Sun S., Hoyt W.T., Brockberg D., Lam J., & Tiwari, D. (2016) Acculturation and enculturation as predictors of psychological help-seeking attitudes (HSAs) among racial and ethnic minorities: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 63, 617–632.
- Sylaska, K. M., Edwards, K. M. (2014). Disclosure of intimate partner violence to informal social support network members: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 15, 3-21.
- 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.
- TePoel, M. R. W., Saftlas, A. F., Wallis, A. B., Harland, K., & Peek-Asa, C. (2018). Help-Seeking Behaviors of Abused Women in an Abortion Clinic Population. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(10), 1604–1628.
- Thaggard, S., & Montayre, J. (2019).“There was no-one I could turn to because I was ashamed”: Shame in the narratives of women affected by IPV. *Women's Studies International Forum*, 74, 218-223.

- Thananowan, N., Vongsirimas, N., & Kedcham, A. (2020). Mediating Roles of Intimate Partner Violence, Stress, and Social Support on Depressive Symptoms Among Thai Women. *Journal of Interpersonal Violence*.
- Thomas, P. (2014). *Psychiatry in context: Experience, meaning, & communities*. UK: PCCS Books – Ross-on-Wye
- Tonsing, J. C., & Tonsing, K. N. (2019). Understanding the role of patriarchal ideology in intimate partner violence among South Asian women in Hong Kong. *International Social Work*, 62(1), 161–171.
- Trevillion, K., Hughes, B., Feder, G., Borschmann, R., Oram, S., & Howard, L. M. (2014). Disclosure of domestic violence in mental health settings: A qualitative meta-synthesis. *International Review of Psychiatry*, 26(4), 430–444.
- Tseris, E. J. (2013). Trauma theory without feminism? Evaluating contemporary understandings of traumatized women. *Affilia: Journal of Women and Social Work*, 28, 153-164.
- Tummala – Narra, P. (2007). Conceptualizing trauma and resilience across diverse contexts. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 14 (1-2), 33 – 53.
- Tummala-Narra, P. (Ed.). (2021). *Trauma and racial minority immigrants: Turmoil, uncertainty, and resistance*. American Psychological Association.
- Uekusa, S. & Matthewman, S. (2017). Vulnerable and resilient? Immigrants and refugees in the 2010–2011 Canterbury and Tohoku disasters, *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 355-361.
- Ullman, S. E., & Peter-Hagene, L. (2014). Social reactions to sexual assault disclosure, coping, perceived control and PTSD symptoms in sexual assault victims. *Journal of Community Psychology*, 42, 495-508.
- Ungar, M. (Ed.). (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer Science & Business Media.

- Van Der Kolk, B. (2015). *The body keeps the score: brain, mind and body in the healing of trauma*. New York: Penguin Books.
- Van Der Kolk, B., McFarlane, A., & Weisaeth, L. (Eds.). (2007). *Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body and society*. New York/London: The Guilford Press.
- Vignoli, D., Pirani, E., & Venturini, A. (2017). Female migration and native marital stability: Insights from Italy. *Journal of family and economic issues*, 38(1), 118-128.
- Voith, L. A., Lee, H., & Russell, K. (2020). How trauma, depression, and gender roles lead to intimate partner violence perpetration among a sample of predominately low-income black, indigenous, men of color: a mixed methods study. *Journal of Interpersonal Violence*.
- Voith, L. A., Logan-Greene, P., Strodthoff, T., & Bender, A. E. (2020). A paradigm shift in batterer intervention programming: A need to address unresolved trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 21(4), 691-705.
- Voolma, H. (2018). “I must be silent because of residency”: Barriers to escaping domestic violence in the context of insecure immigration status in England and Sweden. *Violence against women*, 24(15), 1830-1850.
- Voth Schrag, R. J., Ravi, K., Robinson, S., Schroeder, E., & Padilla-Medina, D. (2020). Experiences with help seeking among non-service-engaged survivors of IPV: survivors’ recommendations for service providers. *Violence Against Women*.
- Wachter, K., Cook Heffron, L., & Dalpe, J. (2021). “Back home you just go talk to the family”: The role of family among women who seek help for intimate partner violence pre- and postresettlement to the United States. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(15–16), 7574–7598.
- Wahlbeck, Ö., & Fortelius, S. (2019). the utilisation of migrant capital to access the labour market: the case of Swedish migrants in Helsinki. *Social Inclusion*, 7(4), 181-189.

- Walsh, K., Keyes, K. M., Koenen, K. C., & Hasin, D. (2015). Lifetime prevalence of gender-based violence in US women: Associations with mood/anxiety and substance use disorders. *Journal of Psychiatric Research, 62*, 7–13.
- Wegnelius, C.J., & Petersson, E. (2018). Cultural background and societal influence on coping strategies for physical activity among immigrant women. *Journal of Transcultural Nursing, 29*(1), 54-63.
- Weiss, N. H., Nelson, R. J., Contractor, A. A., & Sullivan, T. P. (2019). Emotion dysregulation and posttraumatic stress disorder: A test of the incremental role of difficulties regulating positive emotions. *Anxiety, Stress, & Coping, 32*(4), 443-456.
- Williams, F. (2018). Care: Intersections of scales, inequalities and crises. *Current Sociology, 66*(4), 547-561.
- Wright, E.N., Hanlon, A., Lozano, A., & Teitelman, A.M. (2019). The impact of intimate partner violence, depressive symptoms, alcohol dependence, and perceived stress on 30-year cardiovascular disease risk among young adult women: A multiple mediation analysis. *Preventive Medicine, 121*, 47-54.
- Yeoh, B. S. A., & Huang, S. (2018). Family, migration, and the gender politics of care. In McGregor, A., Law, L., Miller, F. (Eds.), *Routledge handbook of Southeast Asian development* (pp. 173-185). Routledge.
- Yim, I. S., & Kofman, B. J. (2018). The psychobiology of stress and intimate partner violence. *Psychoneuroendocrinology, 105*, 9-24.
- Yim, I.S., & Kofman, Y.B. (2019). The psychobiology of stress and intimate partner violence. *Psychoneuroendocrinology, 105*, 9-24.
- Zadnik, E., Sabina, C., Cuevas, C. A. (2016). Violence against Latinas: The effects of undocumented status on rates of victimization and help-seeking. *Journal of Interpersonal Violence, 31*(6), 1141–1153.



- Zlotnick, C., Johnson, D. M., & Kohn, R. (2006). Intimate partner violence and long-term psychosocial functioning in a national sample of American women. *Journal of interpersonal violence*, 21(2), 262-275.
- Βαΐου, Ντ (2013). Δια-εθνικές καθημερινότητες στην πόλη: επανεξετάζοντας έμφυλες σχέσεις και πρακτικές φροντίδας στις γειτονιές της Αθήνας. *Επιθεώρηση κοινωνικών ερευνών*, 140 (140 – 141), 71 – 86.
- Βουγιούκα, Α. (2014). Η διττή στρατηγική για την κοινωνική ένταξη των μεταναστριών: στοχευμένες δράσεις και ένταξη της οπτικής του φύλου σε όλες τις πολιτικές. Στο Ι. Τσιγκάνου & Μαράτου-Αλιπράντη, Λ., (Επιμ.) *Γυναικεία Μετανάστευση στην Ελλάδα: οδικός χάρτης πολιτικών κοινωνικής ένταξης*. Αθήνα: ΕΚΚΕ.
- Ζαραφωνίτου, Χ., Παπαμιχαήλ, Σ., & Χαϊνάς, Ι.Ε. (2014). Η κοινωνική ένταξη των μεταναστριών στην ελληνική κοινωνία: συμβολή της βιβλιογραφικής επισκόπησης. Στο Ι. Τσιγκάνου & Μαράτου-Αλιπράντη, Λ., (Επιμ.) *Γυναικεία Μετανάστευση στην Ελλάδα: οδικός χάρτης πολιτικών κοινωνικής ένταξης*. Αθήνα: ΕΚΚΕ.
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας: εφαρμογές στην ψυχολογία και την εκπαίδευση. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελλήνων Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.
- 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.
- Ελληνική Στατιστική Αρχή. (2011). Απογραφή πληθυσμού – κατοικιών 2011.
- Καλλινικάκη, Θ. (2010). Η έρευνα στην κοινωνική εργασία. Στο Θ. Καλλινικάκη (Επιμ.), *Ποιοτικές μέθοδοι στην έρευνα της κοινωνικής εργασίας* (σσ. 23 – 81). Αθήνα: Τόπος.

- Καναβέλη, Ε. (2016). Χαρτογράφηση του φεμινιστικού κινήματος στην Ελλάδα: ιδεολογικοπολιτικές αναζητήσεις και η συνεισφορά του στο δημόσιο χώρο και λόγο. Αθήνα: Κέντρο γυναικείων μελετών και ερευνών «Διοτίμα».
- Κατσίκη, Γ. (2009). Πολιτισμικά ζητήματα στην ενδοοικογενειακή βία κατά των γυναικών: προβληματισμοί για την έρευνα καταγραφής. Στο Γ., Νικολαΐδης, & Μ., Σταυριανάκη (Επιμ.). (2009). Βία στην οικογένεια: Τεκμηριωμένη πρακτική και τεκμήρια από την πρακτική (σσ. 245 – 259) . Αθήνα: ΚΨΜ.
- Καυαμπέλη, Σ. (2019). Έμφυλες εξοντώσεις στο όνομα της αγάπης, της ατυχίας και της τρέλας: η γυναικοκτονία ως σύγχρονη ελληνική τραγωδία μέσα από την ανάλυση του δημοσιογραφικού λόγου. Διπλωματική εργασία ειδίκευσης. ΕΚΠΑ, Τμήμα πολιτικής και δημόσιας διοίκησης . ΠΜΣ Πολιτική επιστήμη και Κοινωνιολογία.
- Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (Κ.Ε.Θ.Ι.), Μαράτου – Αλιπράντη, Λ. (Επιστ. Υπευθ.). (2007). Η γυναικεία μετανάστευση στην Ελλάδα: τα ευρήματα της πανελλήνιας έρευνας του Κ.Ε.Θ.Ι. Αθήνα: Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (Κ.Ε.Θ.Ι.).
- Κηπουροπούλου, Ε. (2015). Συγκρουσιακές ταυτότητες αλλοδαπών μαθητών και μαθητριών: η εθνική ταυτότητα στο ενδιάμεσο. Στο *Urban Conflicts*, Θεσσαλονίκη.
- Λαφαζάνη, Ο. (2015). Συναντώντας τον «ξένο»: μετανάστευση – σύνορα – αστικός χώρος. Στο *Urban Conflicts*, Θεσσαλονίκη.
- Μαροπούλου, Μ. (2020). Εισήγηση «Γυναικοκτονία: οι όροι γένεσης και αποδοχής ενός νέου νομικού όρου», στην εκδήλωση «Γυναικοκτονία: από το δρόμο ως το νόμο», 23/11/2020. Διοργάνωση: Κέντρο «Διοτίμα» και Εφημερίδα των Συντακτών.
- Παπαδόπουλος, Ρ.Κ. (Επιμ.). (2019). Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις της προσφυγικής συνθήκης – Συνεργική προσέγγιση. Αθήνα: Έκδοση του Κέντρου Ημέρας Βαβέλ (Συν-ειρμός ΑμΚΕ Κοιν. Αλληλεγγύης) και του Centre for Trauma, Asylum and Refugees (University of Essex).

- Παπαδόπουλος, Κ. Ρ. (2005). Αποδημία, νόστος και τραύμα. Στο Α. Παπαστυλιανού (Επιμ.), Διαπολιτισμικές διαδρομές: παλιννόστηση και ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπατζανή, Ε. (2015) Κρίση και χωρο-κοινωνικές ταυτότητες των μεταναστών. Εμπειρικές διερευνήσεις στην Αθήνα. Στο *Urban Conflicts*, Θεσσαλονίκη.
- Παυλόπουλος, Χ. (2014). Κρίση φόβος και διάρρηξη της κοινωνικής συνοχής. Αθήνα: Τόπος-Μοτίβο εκδοτική
- Πετράκου, Η. & Tatlidil, Ε.(2004). Διαστάσεις της γυναικείας μετανάστευσης στην Ε.Ε. και την Ελλάδα, στο Φώκιαλη, Π. & Tatlidil, Ε. (επιμ.), Ελληνο-τουρκικές προσεγγίσεις: αποκαλύπτοντας τον κοινωνικο-οικονομικό ρόλο της γυναίκας. Αθήνα: Ατραπός.
- Σταθοπούλου, Ε. (2007). Η θέση των γυναικών μεταναστριών στην κοινωνία και στην εργασία. Μελέτη περίπτωσης της περιφέρειας Αττικής. Πτυχιακή εργασία. Εθνικό κέντρο δημόσιας διοίκησης και αυτοδιοίκησης.
- Στρατηγάκη, Μ. (2007). Το φύλο της κοινωνικής πολιτικής. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Χριστοπούλου, Α. (2008). Εισαγωγή στην ψυχοπαθολογία του ενήλικα. Αθήνα: Τόπος
- Ψημμένος, Ι. (Επιμ.). (2013). Εργασία και κοινωνικές ανισότητες: προσωπικές υπηρεσίες και υπηρετικό δυναμικό. Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
- Ψημμένος, Ι. (2009). Η συμβολή της οικιακής εργασίας στην προνοιακή περιθωριοποίηση των μεταναστριών. Κοινωνική συνοχή και ανάπτυξη, 4 (1), 139 – 154.
- Ψημμένος, Ι. (2001). Νέα εργασία και ανεπίσημοι μετανάστες στη μητροπολιτική Αθήνα, στο Μαρβάκης, Παρσάνογλου & Παύλου (Επιμ.). Μετανάστες στην Ελλάδα. Αθήνα: Θεμέλιο, 95 – 126.