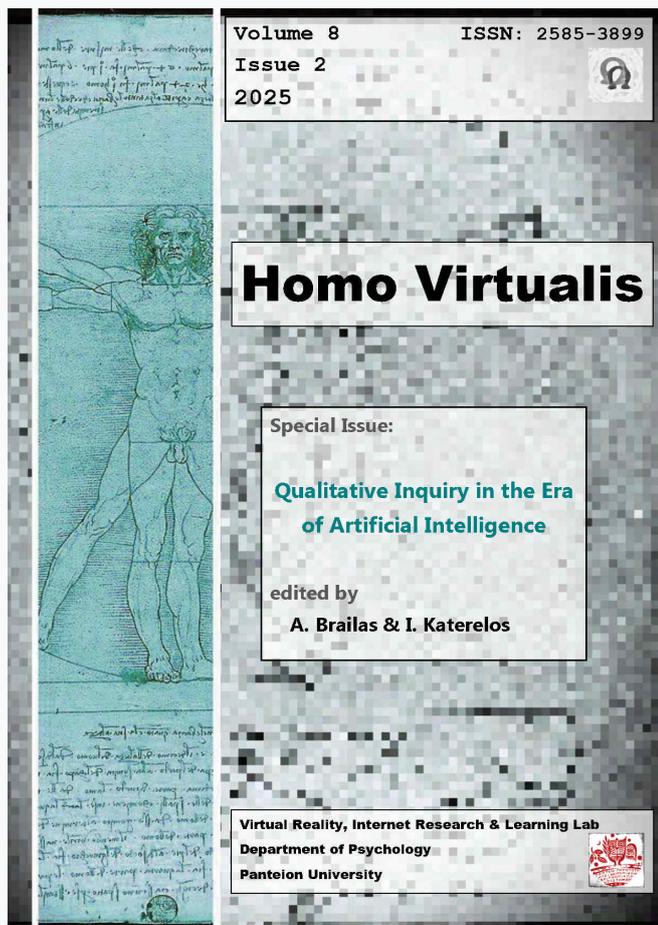


Homo Virtualis

Vol 8, No 2 (2025)

Qualitative Inquiry in the Era of Artificial Intelligence



Alternative forms of psychological interventions: Trauma and emotional expression

Katerina Alexandra Mati

doi: [10.12681/homvir.43493](https://doi.org/10.12681/homvir.43493)

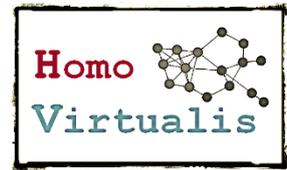
Copyright © 2025, Katerina Alexandra Mati



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

To cite this article:

Mati , K. A. (2025). Alternative forms of psychological interventions: Trauma and emotional expression. *Homo Virtualis*, 8(2), 281-307. <https://doi.org/10.12681/homvir.43493>



Alternative forms of psychological interventions: Trauma and emotional expression

Katerina Alexandra Mati ¹

Abstract: This study examines the subjective meaning-making of psychological trauma among young individuals, through the recollection of personal traumatic experiences, combined with the potential effectiveness of alternative forms of psychological interventions. The central aim of the research is an in-depth understanding of trauma as an experience that exceeds the individual's adaptive capacities and often leads to emotional numbness. The theoretical framework draws on classic theories, such as those of Van der Kolk, Porges and others, focusing on how a traumatic event affects, among other things, both the formation of personality and the development of interpersonal relationships. The methodology combines literature review with innovative multimodal approaches, such as non-verbal expression through art, narrative and sand therapy, as well as the use of Appreciative Inquiry. The main findings indicate that trauma profoundly impacts memory, emotional regulation and the ability for interpersonal connection. Finally, reference is made to specific therapeutic methods, such as Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) and Somatic Experiencing, which significantly contribute to trauma processing, transforming the traumatic experience into a starting point for personal reconstruction.

Keywords: trauma, emotional expression, multimodal approach, Appreciative Inquiry

¹ Undergraduate student, Department of Psychology, Panteion University, Athens, Greece. Email: katerinalexmat@gmail.com

Extended summary in English

This article offers an in-depth and holistic exploration of the nature of psychological trauma, its effects on psychological, physical and interpersonal levels, and the potential for therapeutic healing through alternative methods, with emphasis on multimodal and multisensory approaches. The study begins with a theoretical definition of psychological trauma as an experience that overwhelms the individual's adaptive capacities, emotional numbness, and neurobiological dysregulation. It then analyzes how trauma becomes imprinted in the nervous system and the brain, affecting stimulus processing, memory and emotional regulation. Particular emphasis is placed on Van der Kolk's theory, which conceptualizes trauma as a "frozen" experience within the body and mind.

The article then delves into a detailed presentation of the neurobiology of trauma. It describes the functioning of the autonomic nervous system and the fight, flight, and freeze responses, based on Stephen Porges' Polyvagal Theory. A particularly compelling chapter addresses the interpersonal dimension of trauma, referring to the phenomenon of traumatic bonding, the damage inflicted on trust and the disruption of relationships with significant others. The article also highlights how trauma alters personality structure and reduces the ability for emotional connection. The role of relationships, social support, and the cultivation of human connection is emphasized as central to trauma prevention and healing.

A significant part of the article focuses on therapeutic recovery from trauma, offering a critical overview of established treatment models such as Cognitive Behavioral Therapy, while emphasizing modern, embodied, and multisensory approaches. Techniques such as EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) and Somatic Experiencing are presented. The article then incorporates an innovative theoretical and methodological framework grounded in multimodal research methods (Figure 1). Drawing from scholars such as Brailas, Etherington, and others, it is argued that non-verbal forms of expression, such as painting, drawing, storytelling, and sandtray therapy, offer respectful access to traumatic experience, honoring its embodied, complex, and often non-verbal nature. Within this context, the role of Appreciative Inquiry is examined as an alternative methodological and therapeutic approach that does not ignore trauma but instead focuses on uncovering strengths, hope and resilience.

This research is fundamentally guided by the question: how can a body remember what the mind forgets? It challenges the pervasive mind-body dualistic fallacy, which frames the mind as a pilot and the body as a following machine. The study operates on the principle that this is a flawed map; the mind is not merely in the body, but the body is an integral part of the mind. As such, traumatic experiences that overwhelm the psyche become inscribed within the nervous system and somatic experience, a concept powerfully captured by Bessel van der Kolk's assertion that "the body keeps the score." To access these silenced, embodied traumas, the methodology employed

innovative multimodal tools, like sandtray therapy disks and toy figures (Figure 1). These tools function as distinct languages of symbol, metaphor, and pattern, allowing participants to communicate the logic of their trauma in a form that is congruent with its non-verbal, fragmented nature. This process bypasses the often-inadequate or re-traumatizing loop of verbal narrative, enabling a new, tangible pattern to be literally drawn in the sand.

Figure 1: Sandtray activities were integrated into the process of qualitative interviewing to facilitate participants expressing themselves.



However, the study recognizes that focusing solely on traumatic content, while potentially releasing stored tension, risks reinforcing the injury. To counter this, the research integrates the appreciative task of envisioning a “personal hero.” This component shifts the focus from pathology to resource, helping participants discover that they contain inherent patterns of health, strength, and resilience alongside their wounds. Thus, this form of qualitative interviewing facilitates not only the expression of trauma but also a profound reconnection with the self's capacity for healing and reconstruction, transforming the traumatic experience from a silent burden into a starting point for empowered meaning-making.

In conclusion, the article advocates for a holistic, experiential and empathetic approach to psychological trauma that integrates theoretical understanding with creative forms of expression and healing. Through multimodality, embodied storytelling and the generative framework of Appreciative Inquiry, trauma is no longer a silent burden but becomes a starting point for personal reconstruction and the meaning-making of one's lived experience.

Εναλλακτικές μορφές ψυχολογικών παρεμβάσεων: Τραύμα και συναισθηματική έκφραση

Κατερίνα Αλεξάνδρα Μάτη

Περίληψη: Η συγκεκριμένη εργασία εξετάζει την υποκειμενική νοηματοδότηση του *ψυχολογικού τραύματος* από νεαρά άτομα, μέσα από την ανάκληση προσωπικών τραυματικών εμπειριών, σε συνδυασμό με την πιθανή αποτελεσματικότητα εναλλακτικών μορφών ψυχολογικών παρεμβάσεων. Κεντρικό σημείο της έρευνας είναι η εις βάθος κατανόηση του τραύματος, ως εμπειρία που ξεπερνά τις προσαρμοστικές δυνατότητες του ατόμου και συχνά προκαλεί συναισθηματικό μούδιασμα. Το θεωρητικό πλαίσιο βασίζεται σε κλασικές θεωρίες, όπως του Van der Kolk, του Porges και άλλων, εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο ένα τραυματικό γεγονός επηρεάζει, μεταξύ άλλων, τόσο την διαμόρφωση της προσωπικότητας, όσο και την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων. Η μεθοδολογία της εργασίας συνδυάζει ανασκόπηση βιβλιογραφίας με καινοτόμες πολυτροπικές μεθόδους, όπως η μη-λεκτική έκφραση μέσω τέχνης, αφήγησης και θεραπείας με άμμο, καθώς και τη χρήση της Καταξιοτικής Έρευνας. Τα κύρια ευρήματα δείχνουν ότι το τραύμα επηρεάζει βαθιά τη μνήμη, τη ρύθμιση συναισθημάτων και την ικανότητα για διαπροσωπική σύνδεση. Τέλος, γίνεται λόγος για συγκεκριμένες θεραπευτικές μεθόδους, όπως η Απευαισθητοποίηση και Επανεπεξεργασία μέσω οφθαλμικών κινήσεων και η Σωματική Εμπειρία, οι οποίες συμβάλλουν ουσιαστικά στην επεξεργασία του τραύματος, καθιστώντας το τραύμα αφετηρία προσωπικής ανασυγκρότησης.

Λέξεις κλειδιά: τραύμα, συναισθηματική έκφραση, πολυτροπική προσέγγιση, καταξιοτική διερεύνηση

Εισαγωγή

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η βαθύτερη κατανόηση ενός τραυματικού βιώματος και η εστίαση στα θετικά και δυνατά στοιχεία των συμμετεχόντων, μέσω δημιουργικών και καταξιωτικών μεθόδων ποιοτικής μεθοδολογίας. Κρίνεται σημαντικό να μελετηθεί η θεματική του τραύματος, καθώς στις μέρες μας παρατηρείται συχνή αναφορά αυτού, ιδιαίτερα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συχνά χωρίς επιστημονική τεκμηρίωση. Οι εναλλακτικές μορφές παρέμβασης επιλέχθηκαν, διότι ήταν επιθυμητό να ερευνηθεί η αποτελεσματικότητά τους και να επισημανθεί η αποδοτικότητά τους, σε ένα γενικότερο πλαίσιο, ως ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Τα κύρια ερωτήματα, που προσδοκάται να απαντηθούν, είναι το πώς αντιλαμβάνονται, φέρουν και έχουν βιώσει άτομα ηλικίας 18-25 ετών μια τραυματική εμπειρία, καθώς και πώς εναλλακτικές μορφές παρέμβασης μπορούν να λειτουργήσουν εποικοδομητικά, στην προαναφερθείσα συναισθηματική έκφραση. Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από άτομα που διανύουν το στάδιο της αναδυόμενης ενηλικίωσης, μια περίοδο που χαρακτηρίζεται από έντονες αλλαγές. Η μεθοδολογική προσέγγιση που ακολουθήθηκε είναι αυτή της ποιοτικής έρευνας, μέσω ημιδομημένων πολυτροπικών συνεντεύξεων και διαφόρων καταξιωτικών εργαλείων, όπως η ζωγραφική και το ονείρεμα. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε σύμφωνα με τις αρχές της Θεματικής Ανάλυσης ποιοτικών δεδομένων, με κωδικοποίηση και διαμόρφωση ευρύτερων κατηγοριών μέσω του λογισμικού QualCoder και με ερμηνεία των ευρημάτων, σύμφωνα με την προϋπάρχουσα βιβλιογραφία, αλλά και με το υποκειμενικό βίωμα της ερευνήτριας από τις συνεντεύξεις. Σε όλη την διαδικασία, ιδιαίτερη μέριμνα δόθηκε στην τήρηση των αρχών ηθικής και δεοντολογίας, ενώ αναγνωρίζονται όλοι οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας.

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Ψυχολογικό Τραύμα

Η έννοια του ψυχολογικού τραύματος περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα εμπειριών που μπορεί να προκαλέσουν έντονο ψυχικό πόνο, διαταραχή στη λειτουργικότητα και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία. Κρίνεται σκόπιμο, λοιπόν, να επισημανθεί ότι η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (American Psychological Association - APA) δεν υιοθετεί μία αυστηρή ταξινομική κατηγοριοποίηση, ωστόσο αναγνωρίζει βασικές μορφές τραυματικών εμπειριών που διαφοροποιούνται ως προς τη χρονικότητα, τη φύση και το πλαίσιο εμφάνισής τους (APA, 2023). Πιο συγκεκριμένα, οι συχνότερα αναφερόμενες κατηγορίες είναι οι εξής:

1. *Οξύ τραύμα* (Acute trauma). Πρόκειται για τραύμα που προκύπτει από ένα μεμονωμένο, απρόβλεπτο γεγονός, όπως ένα σοβαρό ατύχημα, μία φυσική καταστροφή ή μία επίθεση. Το άτομο βιώνει έντονο φόβο, αίσθηση απώλειας ελέγχου ή απειλής για τη ζωή του (APA, 2023). Η χρονική διάρκεια του συμβάντος είναι περιορισμένη, ωστόσο τα ψυχικά αποτυπώματα μπορεί να είναι μακροχρόνια.
2. *Χρόνιο τραύμα* (Chronic trauma). Αφορά την έκθεση σε επαναλαμβανόμενες ή παρατεταμένες τραυματικές εμπειρίες, όπως ενδοοικογενειακή βία, σχολικός εκφοβισμός ή συνεχής παραμέληση. Το χρόνιο τραύμα έχει συχνά σωρευτικό

χαρακτήρα και επηρεάζει βαθιά την ταυτότητα, τις σχέσεις και τη συναισθηματική ρύθμιση (Courtois & Ford, 2013).

3. *Σύνθετο τραύμα* (Complex trauma). Ο όρος αναφέρεται σε πολλαπλές, συχνά διαπροσωπικές τραυματικές εμπειρίες (π.χ. παρατεταμένη κακοποίηση ή εγκατάλειψη κατά την παιδική ηλικία) που προκαλούν σοβαρή διατάραξη των βασικών ψυχολογικών λειτουργιών, όπως η εμπιστοσύνη, η αυτοεκτίμηση και η συναισθηματική αυτορρύθμιση. Το σύνθετο τραύμα συχνά συνδέεται με αναπτυξιακά στάδια και εμφανίζεται μέσα σε σχέσεις εξουσίας και εξάρτησης (van der Kolk, 2014).
4. *Δευτερογενές ή έμμεσο τραύμα* (Secondary or vicarious trauma). Αφορά την ψυχική επιβάρυνση που βιώνουν άτομα τα οποία εκτίθενται επανειλημμένα σε αφηγήσεις ή εικόνες τραυματικών εμπειριών άλλων, όπως επαγγελματίες ψυχικής υγείας, κοινωνικοί λειτουργοί ή ερευνητές που εργάζονται με ευάλωτους πληθυσμούς. Το δευτερογενές τραύμα μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα αντίστοιχα με την άμεση τραυματική εμπειρία (Figley, 1995).
5. *Αναπτυξιακό τραύμα* (Developmental trauma). Αναφέρεται σε τραυματικές εμπειρίες που συμβαίνουν σε κρίσιμα στάδια της παιδικής ανάπτυξης, ιδιαίτερα όταν διαταράσσονται οι πρωταρχικοί δεσμοί και δεν υπάρχουν σταθερά πρόσωπα φροντίδας. Το αναπτυξιακό τραύμα σχετίζεται με διαταραχές πρόσδεσης (attachment disorders) και βαθιές δυσκολίες στην αυτορρύθμιση και στις διαπροσωπικές σχέσεις (Schoore, 2003).
6. *Ιστορικό, πολιτισμικό και διαγενεακό τραύμα* (Historical, cultural and intergenerational trauma). Πρόκειται για τραύματα που αφορούν συλλογικές εμπειρίες πληθυσμιακών ομάδων, όπως ο ρατσισμός, η γενοκτονία, η αποικιοκρατία ή η αναγκαστική μετακίνηση λόγω πολέμου. Το ιστορικό τραύμα μπορεί να μεταβιβάζεται διαγενεακά και να επηρεάζει την ταυτότητα και την ψυχοκοινωνική δυναμική μελλοντικών γενεών (Brave Heart, 2003).

Βιολογία

Οι τραυματικές εμπειρίες επιφέρουν σοβαρές διαταραχές στη φυσιολογική ισορροπία του οργανισμού, γνωστή ως ομοιόσταση, μέσω της πρόκλησης τραυματικού στρες. Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει εμβαθύνει σημαντικά στην κατανόηση των επιδράσεων του τραυματικού στρες στον εγκέφαλο και στα ζωτικά συστήματα του σώματος, όπως το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και το ενδοκρινικό σύστημα (van der Kolk, 1996). Πιο συγκεκριμένα, το τραύμα προκαλεί άμεσες, αλλά και μακροχρόνιες μεταβολές στην έκκριση ορμονών, όπως η επινεφρίνη και η κορτιζόλη, οι οποίες παίζουν κεντρικό ρόλο στην απόκριση του οργανισμού στο στρες. Η έκκριση επινεφρίνης αυξάνεται δραματικά, όταν το συμπαθητικό νευρικό σύστημα αντιλαμβάνεται κίνδυνο, προετοιμάζοντας το σώμα για αντίδραση «πάλης ή φυγής». Παράλληλα, το σύστημα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων ενεργοποιείται, αυξάνοντας τα επίπεδα κορτιζόλης, η οποία ρυθμίζει τη φυσιολογική απόκριση στο στρες και ενισχύει τις στρατηγικές αντιμετώπισης (van der Kolk, 1996).

Μηχανισμοί τραύματος

Η θεωρία του Stephen W. Porges για το αυτόνομο νευρικό σύστημα προσφέρει ένα ολοκληρωμένο νευροβιολογικό πλαίσιο κατανόησης της αντίδρασης του ανθρώπινου οργανισμού σε καταστάσεις απειλής και ψυχικού τραύματος (Porges, 2009). Σύμφωνα με αυτή, το αυτόνομο νευρικό σύστημα ρυθμίζει τρεις βασικές ψυχολογικές και φυσιολογικές καταστάσεις, οι οποίες ενεργοποιούνται ανάλογα με το επίπεδο αίσθησης ασφάλειας που βιώνει το άτομο (Porges, 2011). Η πρώτη και πιο ήπια κατάσταση είναι η κοινωνική εμπλοκή, η οποία σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να αναζητά βοήθεια και να λαμβάνει υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον του (Porges, 2007). Σε περίπτωση απειλής, η ενεργοποίηση της κοινωνικής εμπλοκής εκδηλώνεται μέσω μη λεκτικών εκφράσεων δυσφορίας, όπως ο τόνος της φωνής και οι εκφράσεις του προσώπου (Porges, 2011). Όταν το άτομο δεν λαμβάνει ανταπόκριση από το περιβάλλον, το αίσθημα απειλής αυξάνεται και ενεργοποιείται το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο προετοιμάζει το σώμα για πάλη ή φυγή (Cannon, 1932; Porges, 2009). Σε αυτή την αντίδραση, ο οργανισμός κινητοποιεί τη μυϊκή δραστηριότητα, την καρδιακή λειτουργία και την αναπνοή για να αντιμετωπίσει ή να αποφύγει τον κίνδυνο (Cannon, 1932). Τέλος, σε ακραίες περιπτώσεις, όπου ούτε η κοινωνική εμπλοκή ούτε η αντίδραση πάλης ή φυγής είναι αποτελεσματικές, ο οργανισμός ενεργοποιεί την τελευταία γραμμή άμυνας του νευρικού συστήματος (Porges, 2007). Μία κατάσταση παγώματος ή κατάρρευσης, όπου οι μεταβολικές λειτουργίες περιορίζονται δραστικά, ο καρδιακός ρυθμός πέφτει, η αναπνοή γίνεται ρηχή και το γαστρεντερικό σύστημα δυσλειτουργεί (Porges, 2009). Στην κατάσταση αυτή, το άτομο αποσυνδέεται από το περιβάλλον και τον ίδιο του τον εαυτό, με αναστολή της επίγνωσης και μειωμένη αίσθηση σωματικού πόνου (van der Kolk, 2014). Το ψυχικό τραύμα συχνά προκύπτει όταν η κοινωνική εμπλοκή αποτυγχάνει και το άτομο βιώνει την αδράνεια απέναντι στην απειλή. Αυτή η ακινησία εγκλωβίζει τον οργανισμό σε μια κατάσταση μαθημένης αβοηθησίας και σοκ, προκαλώντας μακροχρόνιες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία (Seligman, 1975).

Κοινωνία

Η κοινωνία αποτελεί έναν θεμελιώδη παράγοντα στη διαμόρφωση και αναπαραγωγή του ψυχικού τραύματος, καθώς οι κοινωνικές δομές και ανισότητες επηρεάζουν άμεσα το άτομο και τις εμπειρίες του (Frost & Hoggett, 2008). Η κοινωνία, μέσω των πολιτικών και οικονομικών μηχανισμών της, διαμορφώνει περιβάλλοντα που συχνά εντείνουν το στρες, την αίσθηση αδυναμίας και τον κοινωνικό αποκλεισμό, συμβάλλοντας έτσι στη δημιουργία ή συντήρηση τραυματικών εμπειριών (Summerfield, 2019). Η προσέγγιση αυτή συνάδει με τη θεωρία του κοινωνικού τραύματος, η οποία υποστηρίζει ότι το ατομικό βίωμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τις ιστορικές, πολιτικές και συλλογικές συνθήκες της κοινωνίας (Alexander, 2012). Παράλληλα, ο ρόλος της κοινωνίας δεν περιορίζεται στις εξωτερικές συνθήκες, αλλά εκτείνεται και στην ψυχολογική διάσταση της αποδοχής. Η εσωτερίκευση της κοινωνικής ματιάς και ο φόβος της κριτικής λειτουργούν ως μορφές κοινωνικού ελέγχου, οι οποίες επιτείνουν το τραύμα, περιορίζοντας την αυθεντική έκφραση και την αναζήτηση βοήθειας (Becker et al.,

2021). Η ανάγκη να ανταποκριθεί το άτομο σε κοινωνικά πρότυπα επιτυχίας και «κανονικότητας» μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση, ενοχή και εσωτερικευμένο στίγμα, ενισχύοντας τη δυσκολία διαχείρισης των τραυματικών εμπειριών (Link & Phelan, 2001). Έτσι, η κοινωνία δεν αποτελεί απλώς το υπόβαθρο μέσα στο οποίο γεννιέται το τραύμα, αλλά έναν ενεργό μηχανισμό που το συντηρεί και καθορίζει τη μορφή της ψυχικής του έκφρασης.

Θεραπεία

Οι «σημαντικοί άλλοι» παίζουν καθοριστικό ρόλο στη θεραπεία του ψυχικού τραύματος, καθώς η παρουσία, η αποδοχή και η συναισθηματική ασφάλεια που προσφέρουν ενισχύουν τη ρύθμιση του νευρικού συστήματος και την επανεγκαθίδρυση εμπιστοσύνης στις σχέσεις (Herman, 2015). Η υποστηρικτική διαπροσωπική σύνδεση συμβάλλει στη μείωση του αισθήματος απομόνωσης και στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας, διευκολύνοντας τη διαδικασία της επανόρθωσης μετά το τραύμα (van der Kolk, 2014). Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η ύπαρξη ενός σταθερού δικτύου υποστήριξης, που χαρακτηρίζεται από ενσυναίσθηση, προάγει την αυτορρύθμιση, την αυτοσυμπόνια και τη νοηματοδότηση της εμπειρίας, λειτουργώντας ως βασικός θεραπευτικός παράγοντας (Porges, 2017). Η κατανόηση και η επιστημονική θεραπευτική προσέγγιση του ψυχικού τραύματος έχουν γνωρίσει σημαντική πρόοδο, με έμφαση στη βιολογική διάσταση των επιπτώσεων του τραύματος. Παραδοσιακές θεραπείες, όπως η Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) χρησιμοποιούν γνωστικές τεχνικές για τη διαχείριση των συμπτωμάτων (van der Kolk, 2014). Μία από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους, για τη θεραπεία του τραύματος, φαίνεται να είναι η Απευαισθητοποίηση και Επανεπεξεργασία μέσω Κίνησης των Ματιών (EMDR), η οποία επιτρέπει την επανεπεξεργασία τραυματικών αναμνήσεων μέσω διμερούς διέγερσης (Shapiro, 2018). Ο Stickgold (2002) πρότεινε ότι, η διαδικασία αυτή μοιάζει με τη φάση REM του ύπνου, που προάγει τη συναισθηματική ενοποίηση των μνημών. Επιπλέον, η σωματική επεξεργασία, όπως χρησιμοποιείται, στη προσέγγιση της Σωματικής Εμπειρίας (Somatic Experiencing), ενισχύει την επαφή με το σώμα, βοηθώντας στην εκφόρτιση της ενέργειας του τραύματος (Levine, 2010). Συνολικά, η σύγχρονη θεραπεία του ψυχικού τραύματος απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που ενσωματώνει γνωστικές και σωματικές τεχνικές, με κύριο στόχο την αποκατάσταση της εσωτερικής ασφάλειας και αυτορρύθμισης (van der Kolk, 2014). Σημαντικό είναι να αναφερθεί, πως παρά την ευρέως διαδεδομένη, στη σημερινή εποχή, χρήση φαρμακευτικών αγωγών, τα φάρμακα δεν θεραπεύουν το τραύμα αλλά προσφέρουν προσωρινή ανακούφιση, χωρίς να εκπαιδεύουν τον οργανισμό στην αυτορρύθμιση (van der Kolk, 2014).

Πολυτροπικές Μεθοδολογίες στην Ποιοτική Έρευνα

Στο θεωρητικό πλαίσιο της πολυτροπικότητας, η εμπειρία δεν περιορίζεται στη γλώσσα, αλλά εκτείνεται σε κάθε εκφραστικό και αισθητηριακό μέσο: το σώμα, τις εικόνες, τη μουσική, τα σύμβολα, την κίνηση. Μέσα από υλικά, χρώματα, σχέδια, θεατρικά στοιχεία ή χειροτεχνίες, ενεργοποιείται η σωματική μνήμη και δημιουργείται πρόσβαση σε βιώματα που υπερβαίνουν τη λεκτική εκφρασιμότητα (Brailas, 2020). Η χρήση τεχνικών όπως το κολλάζ, ο χορός ή το σχέδιο συμβάλλει στη μεταφορά και επανεγγραφή της εμπειρίας, ιδιαίτερα όταν το τραύμα «μιλά»

κυρίως μέσω του σώματος. Ωστόσο, αυτή η εγγύτητα της ποιοτικής έρευνας με ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες επιβάλλει σαφή επίγνωση των ρόλων. Ο ερευνητής δεν είναι θεραπευτής. Χρειάζεται διαρκής αναστοχασμός, δεοντολογική εγρήγορση, εποπτεία, και αυτοπαρατήρηση. Η ποιοτική έρευνα, ιδίως όταν προσεγγίζει το τραύμα, είναι πράξη βαθιάς ηθικής ευθύνης, που απαιτεί παρουσία, ενσυναίσθηση και συνειδητότητα των ορίων (Brailas, Tragou, & Papachristopoulos, 2023).

Ο ρόλος της ζωγραφικής στην Καταξιοτική Έρευνα

Η ένταξη της ζωγραφικής, και γενικότερα των οπτικών μέσων, στην ποιοτική έρευνα ενισχύει σημαντικά τη δυνατότητα κατανόησης της ανθρώπινης εμπειρίας. Η ζωγραφική λειτουργεί ως ένα επιπλέον «παράθυρο» προς τον βιωμένο κόσμο των συμμετεχόντων, επιτρέποντας την ανάδυση προσωπικών και συγκινησιακών νοημάτων με τρόπους που συχνά ξεπερνούν τα όρια του λόγου (Εικόνα 1). Τα σχέδια που δημιουργούνται από τους συμμετέχοντες μπορούν να αποτελέσουν αφετηρία για περαιτέρω λεκτικό αναστοχασμό. Ο ερευνητής μπορεί να ζητήσει από τον συμμετέχοντα να περιγράψει, να ερμηνεύσει και να συνδέσει όσα αποτύπωσε, επιτρέποντας έτσι την αποκωδικοποίηση του οπτικού υλικού μέσω προσωπικής ερμηνείας (Ellis et al., 2013· Silver, 2013).

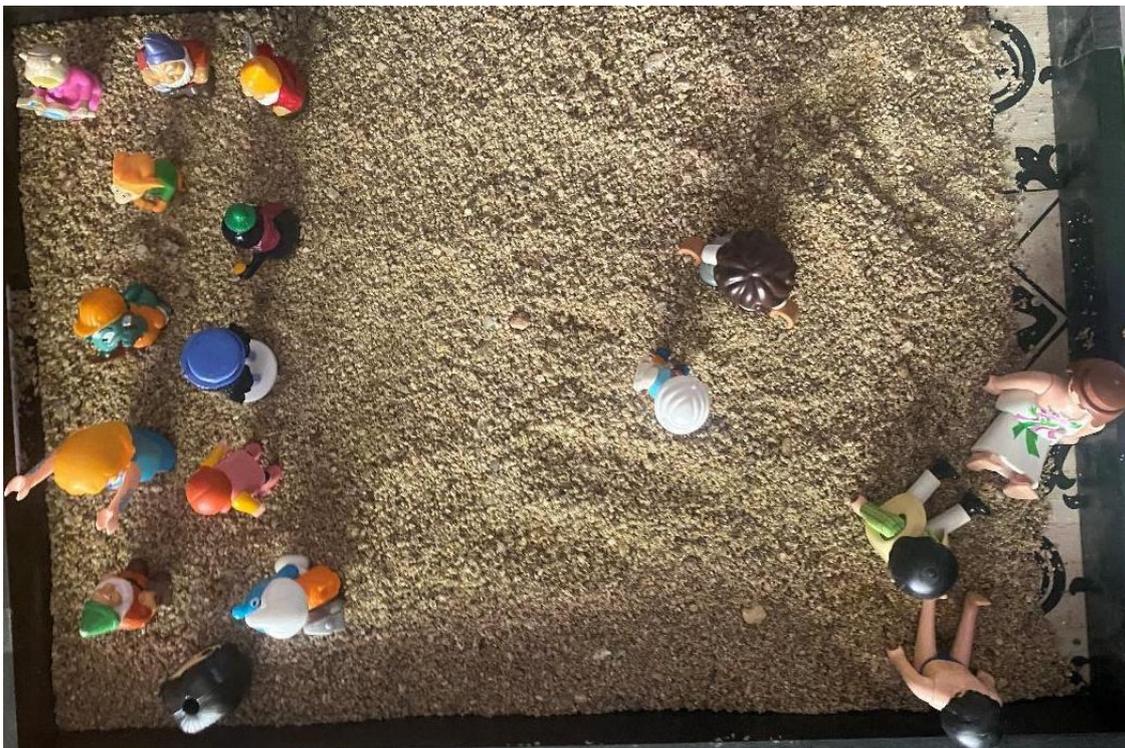
Εικόνα 1: Παράδειγμα ζωγραφιάς από συμμετέχοντα στη συγκεκριμένη έρευνα, όπου ζητήθηκε να ζωγραφίσει τον προσωπικό του ήρωα. Στη συνέχεια η ερευνήτρια προσκάλεσε τον συμμετέχοντα να μοιραστεί τη ζωγραφιά του και τον τρόπο που την νοηματοδοτεί, πως συνδέεται με την εμπειρία του, το βίωμα και το συναίσθημά του.



Ο ρόλος της θεραπείας με άμμο (sandtray therapy) στην Καταξιοτική Έρευνα

Η θεραπεία με άμμο (sandtray therapy) αποτελεί μία βαθιά εκφραστική και προβολική μορφή ψυχοθεραπείας, η οποία αξιοποιεί τη μη λεκτική επικοινωνία, τη σωματικότητα και τον συμβολισμό, ώστε να καταστεί δυνατή η επεξεργασία προσωπικών και διαπροσωπικών θεμάτων. Στην καρδιά αυτής της μεθόδου βρίσκεται η αναγνώριση της ανάγκης του ανθρώπου να αφηγηθεί την ιστορία του με τρόπους που ξεπερνούν το λόγο (Εικόνα 2). Αυτή η αφηγηματική διάσταση καθιστά τη θεραπεία με άμμο άρρηκτα συνδεδεμένη με την Καταξιοτική έρευνα, η οποία στηρίζεται στη δύναμη της θετικής αφήγησης, της ενσώματης εμπειρίας και της δημιουργικής ανακάλυψης του νοήματος.

Εικόνα 2: Παράδειγμα κατασκευής σε δίσκο με άμμο από συμμετέχοντα. Ζητήθηκε από τον συμμετέχοντα να πάρει το χρόνο του και να αναπαραστήσει στον δίσκο της άμμου ένα βίωμα του, που θεωρεί ο ίδιος τραυματικό. Στη συνέχεια η ερευνήτρια προσκάλεσε τον συμμετέχοντα να μοιραστεί μαζί της την σκηνή που διαδραματίζεται στον δίσκο, να ανακαλέσει το συναίσθημα που κυριαρχούσε εκείνη την στιγμή και πώς αυτό μπορεί να σωματοποιούνταν.



Ο ρόλος του “ονειρέματος” στην Καταξιοτική Έρευνα

Όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, η Καταξιοτική Διερεύνηση (Appreciative Inquiry, AI) αποτελεί μια ανθρωποκεντρική προσέγγιση, η οποία εστιάζει στις θετικές εμπειρίες, τις αξίες και τις δυνάμεις που ήδη υπάρχουν. Κεντρικός άξονας της μεθοδολογίας είναι ο κύκλος των τεσσάρων (ή πέντε) σταδίων: *Discover – Dream – Design – Destiny (ή Deliver)* (Cooperrider & Whitney, 2005). Οι δραστηριότητες ονειρέματος (*Dream*) δεν έχουν ουτοπικό χαρακτήρα, αλλά λειτουργούν ως

καταλύτες δημιουργικής σκέψης και συναισθηματικής κινητοποίησης, συνδέοντας το παρελθόν με το μέλλον. Στόχος είναι να ενδυναμωθούν τα άτομα και οι ομάδες, αναγνωρίζοντας ότι ήδη διαθέτουν στοιχεία που μπορούν να τους οδηγήσουν σε αλλαγή και να ενεργοποιηθεί η εσωτερική επιθυμία για δράση, με θετική προοπτική.

Μεθοδολογία

Η παρούσα έρευνα ακολουθεί τις βασικές αρχές μιας ποιοτικής έρευνας. Σκοπός είναι η διερεύνηση του τραυματικού βιώματος και της συναισθηματικής έκφρασης, μέσα από εναλλακτικές μορφές παρέμβασης. Θα γίνει, λοιπόν, προσπάθεια να απαντηθούν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

- Πώς τα άτομα που βρίσκονται στην αναδυόμενη ενηλικίωση αντιλαμβάνονται το τραύμα;
- Κατά πόσο τεχνικές όπως η ζωγραφική, ένας δίσκος άμμου κι ένα γράμμα στον παροντικό εαυτό, μπορούν να βοηθήσουν στον επαναπροσδιορισμό και στην αναπλαισίωση μιας τραυματικής εμπειρίας;

Η ποιοτική έρευνα, που εστιάζει στην κατανόηση τραυματικών εμπειριών, δεν μπορεί να περιορίζεται σε λεκτικά αφηγήματα ή σε ορθολογικές καταγραφές. Για τον λόγο αυτό, καθίσταται αναγκαία μια πολυτροπική και πολυαισθητηριακή μεθοδολογία, που να επιτρέπει την ανάδυση της εμπειρίας μέσα από πολλαπλά εκφραστικά κανάλια: τη φωνή, την εικόνα, τη σωματική έκφραση, τον ρυθμό, τη σιωπή, την αφήγηση και τη μεταφορά (Brailas, 2020· Pink, 2015). Η πολυτροπική προσέγγιση αποτελεί θεμελιώδη αναγνώριση της ολιστικής φύσης της ανθρώπινης εμπειρίας. Οι συμμετέχοντες δεν αντιμετωπίζονται αποκλειστικά ως "φορείς λόγου", αλλά ως ενσώματα και συναισθηματικά υποκείμενα, των οποίων η αλήθεια εκφράζεται και αναδύεται μέσα από την παρουσία και τη σχέση (Brailas & Parachristopoulos, 2023).

Ο πληθυσμός της μελέτης είναι άτομα που βρίσκονται στα χρόνια της αναδυόμενης ενηλικίωσης και η επιλογή του δείγματος έγινε βάσει ευκολίας, αφού ήταν φίλοι ή γνωστοί από το στενό ή το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον της ερευνήτριας. Χρήσιμο είναι να αναφερθεί ότι, σύμφωνα με τον Arnett (2007), ως αναδυόμενη ενηλικίωση ορίζεται η περίοδος από τα 18 έως τα 25 χρόνια, κατά την οποία τα άτομα δεν αισθάνονται ενήλικες, καθώς δεν έχουν μια σταθερότητα και η ζωή τους είναι «λιγότερο δομημένη». Στην έρευνα συμμετείχαν δέκα άτομα, πέντε αρσενικού και πέντε θηλυκού βιολογικού φύλου. Όσον αφορά το εκπαιδευτικό επίπεδο, τα εννιά είναι φοιτητές και φοιτήτριες σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα, εκ των οποίων τα τέσσερα παράλληλα με τις σπουδές τους εργάζονται, και το ένα είναι απόφοιτο ΑΕΙ και βρίσκεται σε μία περίοδο αναζήτησης εργασίας. Επιπλέον, τα οκτώ από τα δέκα γεννήθηκαν και μεγάλωσαν σε επαρχιακές περιοχές και μεταφέρθηκαν στην Αθήνα λόγω σπουδών.

Η παραγωγή/συλλογή των δεδομένων έγινε με τη χρήση πολυτροπικών ημιδομημένων συνεντεύξεων (Brailas, 2025). Οι ημιδομημένες συνεντεύξεις αποτελούν μια από τις πιο διαδεδομένες μορφές συνεντεύξεων στην ποιοτική έρευνα και δίνουν την δυνατότητα στην ερευνήτρια να έχει ένα προκαθορισμένο πλαίσιο ερωτήσεων, από τον οδηγό συνέντευξης, το οποίο όμως παρέμενε ευέλικτο και

ανοιχτό προς την κατεύθυνση που έδινε η εκάστοτε συμμετέχουσα. Μπορούσαν να δοθούν εξηγήσεις και περαιτέρω διευκρινήσεις και, συνεπώς, να παραληφθούν ή να συμπεριληφθούν ερωτήσεις ανάλογα με τις ανάγκες της συζήτησης. Οι πολυτροπικές συνεντεύξεις βασίζονται στην παραδοχή ότι η ανθρώπινη εμπειρία και έκφραση δεν περιορίζονται μόνο στη γλώσσα. Στο πλαίσιο αυτό, ενσωματώθηκαν διαφορετικοί τρόποι έκφρασης και επικοινωνίας, όπως το ιχνογράφημα και η αποτύπωση ενός τραυματικού βιώματος με φιγούρες σε έναν δίσκο άμμου. Επιπλέον, χρησιμοποιήθηκε η προσέγγιση της Καταξιοτικής Διερεύνησης και, ειδικότερα, η τεχνική του ονειρέματος, μέσα από την δραστηριότητα του προσωπικού ήρωα, εστιάζοντας στην ύπαρξη υποστηρικτικού περιβάλλοντος στη ζωή των συμμετεχόντων, αλλά και στις δυνάμεις και τις αδυναμίες των ίδιων. Η Καταξιοτική προσέγγιση έρχεται να ενισχύσει τα θετικά στοιχεία, προτείνοντας μια εστίαση όχι μόνο στο πρόβλημα, αλλά και στις δυνατότητες, στις σχέσεις, στις πηγές ελπίδας και σύνδεσης (Brailas, 2025).

Από τις δέκα συνεντεύξεις οι πέντε διεξήχθησαν στον χώρο της Οργάνωσης Κοινωνικής Ενσυναίσθησης και Αλληλεγγύης “Σελήνη Ο.Κ.Ε.Α.”, δύο στο σπίτι της ερευνήτριας, μία στο σπίτι συνεντευξιζόμενου ατόμου και δύο σε σπίτι κοινού φιλικού προσώπου της ερευνήτριας και των δύο συμμετεχόντων. Συνολικά, οι συνεντεύξεις έγιναν εντός δύο εβδομάδων και είχαν διάρκεια, κατά μέσο όρο, μία ώρα. Κατασκευάστηκε και χρησιμοποιήθηκε, από την ερευνήτρια, οδηγός συνέντευξης, ο οποίος περιλάμβανε ερωτήσεις ανοίγματος, τέσσερις δραστηριότητες και ερωτήσεις κλεισίματος. Πιο αναλυτικά, οι εισαγωγικές ερωτήσεις αφορούσαν κάποιες γενικές πληροφορίες, σχετικά με την καθημερινότητά των συμμετεχόντων στο παρόν, και για το μέρος, κυριολεκτικά και μεταφορικά, από το οποίο προέρχονται, ώστε να ξεκινήσει να χτίζεται ένα πλαίσιο εμπιστοσύνης. Το κύριο μέρος της συνέντευξης ξεκινά με κάποιες ερωτήσεις, που αντανakλούν τα ερευνητικά ερωτήματα. Στη συνέχεια, ακολουθεί η πρώτη δραστηριότητα που περιλαμβάνει έναν δίσκο με άμμο και μια μεγάλη ποικιλία από φιγούρες και μινιατούρες. Κατά τη διάρκεια αυτής, ζητήθηκε από τους συνεντευξιζόμενους να φέρουν στο μυαλό τους μια τραυματική εμπειρία, που έχουν ζήσει, και να την απεικονίσουν στον δίσκο της άμμου χρησιμοποιώντας όσες και όποιες φιγούρες εκείνοι θέλουν.

Την συναισθηματική φόρτιση, από την ανάμνηση του ψυχοπιεστικού βιώματος, κατεύνασε η αμέσως επόμενη δραστηριότητα του “ονειρέματος”. Σε αυτή, τα άτομα, ακολουθώντας τις οδηγίες της ερευνήτριας, έφεραν στο μυαλό τους τον δικό τους προσωπικό ήρωα, καλώντας τον να τους εκμυστηρευτεί τον σκοπό της ύπαρξής του σε αυτή την φαντασίωση, τις δυνάμεις και τις αδυναμίες του. Έπειτα, σε πρώτη φάση, σχεδίασαν τον ήρωα, στην δραστηριότητα του ιχνογραφήματος, και σε δεύτερη φάση περιέγραψαν και μοιράστηκαν την ζωγραφιά τους με την ερευνήτρια. Η τελευταία δραστηριότητα περιελάμβανε τη συγγραφή ενός γράμματος από τον ήρωα προς τους συμμετέχοντες. Εκεί, οι ίδιοι οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να μπου στα παπούτσια του ήρωα, να δουν τον εαυτό τους, από την ματιά ενός εξωτερικού παρατηρητή. Τέλος, η διαδικασία της συνέντευξης ολοκληρώνεται με τις καταληκτικές ερωτήσεις, που αφορούν το συναίσθημα στο εδώ και τώρα, τις σκέψεις που αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης και τις εντυπώσεις από την όλη εμπειρία.

Η έρευνα συμφωνεί με τους κανόνες ηθικής και δεοντολογίας που θέτει το Πάντειο Πανεπιστήμιο. Πριν την έναρξη της συνέντευξης, οι συμμετέχοντες υπέγραψαν ένα έντυπο ενήμερης συγκατάθεσης, στο οποίο αναφερόταν η διάρκεια, ο σκοπός και το θέμα της έρευνας. Κατέστη σαφές, πως οποιαδήποτε στιγμή θελήσουν, τα άτομα μπορούν να διακόψουν για λίγο ή ολοκληρωτικά την διαδικασία, να ζητήσουν διαγραφή μέρους ή όλων των δεδομένων τους και να αρνηθούν να απαντήσουν οποιαδήποτε ερώτηση ή δραστηριότητα τους ζητηθεί. Επιπλέον, τονίστηκε ότι θα διατηρηθεί ανωνυμία και το περιεχόμενο θα χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας. Γνωστοποιήθηκε ότι, η συνέντευξη θα ηχογραφηθεί, το ηχητικό αρχείο θα διατηρείται σε ασφαλή χώρο από την ερευνήτρια και θα διαγραφεί οριστικά με την υποβολή της εργασίας προς αξιολόγηση και την κατάθεση της βαθμολογίας από τον διδάσκοντα. Τέλος, διασφαλίστηκε το δικαίωμα δημοσίευσης, των εμπειρικών δεδομένων που θα παραχθούν και τμημάτων των απομαγνητοφωνήσεων, σε ερευνητικές αναφορές απολύτως ανώνυμα, και εφόσον αυτό συμβεί έχουν το δικαίωμα και οι ίδιοι οι συμμετέχοντες να λάβουν γνώση των αποτελεσμάτων και της τελικής ερευνητικής αναφοράς.

Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με την μέθοδο της Θεματικής Ανάλυσης. Ως μέθοδος, αποσκοπεί στον εντοπισμό, την ανάλυση και την αναφορά θεμάτων μέσα από το υλικό που παράγεται ποιοτικά, όπου ένα θέμα είναι ένα μοτίβο νοήματος που εκφράζει κάτι σημαντικό για την ερευνητική ερώτηση και αντανακλά τις εμπειρίες ή τις απόψεις των συμμετεχόντων (Nowell et al., 2017). Η κωδικοποίηση έγινε με την χρήση του λογισμικού QualCoder. Το QualCoder αποτελεί ένα σύγχρονο, ανοιχτού κώδικα εργαλείο για την ανάλυση ποιοτικών δεδομένων, σχεδιασμένο ώστε να είναι φιλικό προς τον χρήστη και κατάλληλο για αρχάριους ερευνητές. Πιο συγκεκριμένα, το πρώτο βήμα ήταν ο εντοπισμός βασικών εννοιών μέσα στα δεδομένα και η ανάθεση, σε αυτές, κάποιων κωδικών, μέσω μιας συστηματικής διαδικασίας κωδικοποίησης. Σύμφωνα με τους Μπράιλα και συν. (2023), κάθε κωδικός αντιστοιχεί σε μια μονάδα νοήματος, ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο ή οτιδήποτε ο ερευνητής αρχίζει να αναγνωρίζει στα δεδομένα ως ανεξάρτητη μονάδα ανάλυσης. Στη συνέχεια, αυτοί οι κωδικοί ομαδοποιήθηκαν σε κάποιες ευρύτερες κατηγορίες, που αποτύπωναν πιο συνολικά το νόημα των εκάστοτε δεδομένων, και οι οποίες παρουσιάζονται συνολικά στα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

Προκειμένου να διασφαλιστεί η ποιότητα και η αξιοπιστία της παραπάνω διαδικασίας ανάλυσης, ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στα ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας της έρευνας. Όπως αναφέρουν οι Μπράιλας, Παπαχριστόπουλος και Τράγου (2023), στην ποιοτική έρευνα, η εγκυρότητα αφορά, κυρίως, το αν η ανάλυση και η ερμηνεία των δεδομένων αντανακλά πιστά το νόημα και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων, ενώ η αξιοπιστία σχετίζεται με τη διαρκή και συνεπή εφαρμογή των διαδικασιών ανάλυσης, ώστε τα αποτελέσματα να είναι αναπαραγώγιμα από άλλους ερευνητές ή από τον ίδιο ερευνητή σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Στην παρούσα έρευνα η αξιοπιστία και η εγκυρότητα έχουν διασφαλιστεί με διάφορους τρόπους. Αρχικά, όπως αναφέρει η Willig (2025), εφαρμόστηκε διαφάνεια, συνεκτικότητα και βάσιμη τεκμηρίωση καθόλη την διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας, ώστε να είναι κατανοητό πώς προέκυψαν τα ευρήματα. Επιπλέον, υπάρχει εκτενής αναστοχασμός της ερευνήτριας, σχετικά με τις υποθέσεις, τις προκαταλήψεις και τις δικές της ερμηνείες, καθιστώντας ξεκάθαρη την αναγνώριση της δικής της επίδρασης στην

έρευνα. Τέλος, υπάρχει αναλογικότητα, καθώς τα ευρήματα αποτελούν ακριβή αναπαράσταση των βιωμάτων των συμμετεχόντων, όπως αυτά καταγράφησαν και ερμηνεύθηκαν (Hurst, 2023).

Αποτελέσματα - Ευρήματα

1. Τραυματικές εμπειρίες

Οι συμμετέχουσες παρουσίασαν διαφορετικές, αλλά και αλληλοσυμπληρούμενες, αντιλήψεις γύρω από την έννοια του ψυχικού τραύματος. Κοινός παρονομαστής όλων των αφηγήσεων ήταν η σύνδεση του τραύματος με μια δυσάρεστη εμπειρία που έχει αφήσει βαθύ αποτύπωμα στο άτομο και συνεχίζει να το επηρεάζει, άλλοτε στη σκέψη, άλλοτε στη συμπεριφορά ή στα συναισθήματά του. Οι περισσότερες απαντήσεις τονίζουν τον μόνιμο και επαναλαμβανόμενο χαρακτήρα του τραύματος —ως κάτι που «δεν φεύγει», «σε στιγματίζει» και επανέρχεται με τον καιρό—, ενώ άλλες αναδεικνύουν τη σωματική και συναισθηματική διάστασή του, μέσα από «αντανακλαστικά συναισθήματα» ή ασυνείδητες αντιδράσεις.

Το τραύμα για μένα είναι κάτι, το οποίο σε στιγματίζει και επηρεάζει μετέπειτα την σκέψη και την συμπεριφορά σου. Το σκέφτομαι πολύ σαν σημάδι, δηλαδή το πρώτο που μου έρχεται στο μυαλό είναι το τραύμα στο σώμα που σου αφήνει κάποιο σημάδι, και έτσι το ερμηνεύω κιόλας. Σαν να σου έχει μείνει κάποιο σημάδι από κάτι που σε επηρεάζει και μετά. (Συμμετέχουσα 5)

Στο μυαλό μου, τραύμα είναι μια εμπειρία που έχει επηρεάσει με αρνητικό τρόπο την ζωή σου. Γι' αυτό και αναμνήσεις θα ταυτίζονται με τραύματα, γιατί πάντα θα υπάρχουν εμπειρίες που θα σε αλλάξουν και μπορεί με θετικό τρόπο, αλλά τραύμα είναι οι εμπειρίες που σε αλλάζουν προς το κακό. (Συμμετέχων 1)

Μια ανάμνηση πολύ άσχημη που πονάει και μόνο που την σκέφτεσαι και εμφανίζεται συχνά. Δηλαδή, έχει συμβεί κάτι πριν πέντε χρόνια και μπορεί σήμερα μέσα στην ημέρα να γίνει κάτι και να σου έρθει στη μνήμη και σε πονάει εκείνη την ώρα. Θεσ λίγο να κλάψεις... και ότι υπάρχουν αντανακλαστικά συναισθήματα λόγω του τραύματος... ότι έχει συμβεί κάτι και μπορεί αντανακλαστικά να κάνω κάποιες κινήσεις ή να φερθώ με συγκεκριμένο τρόπο λόγω της συνήθειας του τραύματος. (Συμμετέχουσα 3)

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι δύο άτομα αναφέρθηκαν και στο ότι το τραύμα δεν έχει απαραίτητα «έντονη» μορφή, αλλά μπορεί να προκύπτει και από φαινομενικά μικρές ή «ήπιες» εμπειρίες, που όμως επενεργούν διαφορετικά σε κάθε άνθρωπο *«Το έχω ως κάτι, το οποίο δεν είναι κάτι γιγαντιαίο. Δεν χρειάζεται τα τραύματα να έχουν την μορφή κάποιου διθυραμβικού γεγονότος...Γενικά υπάρχουν κάποια πράγματα τα οποία μπορεί να είναι ήπια τραύματα ίσως, και κάποια σκληρά τραύματα.»* (Συμμετέχων 2).

Θεωρώ ότι το πρόβλημα του καθενός δεν μπορώ να το συγκρίνω με κάτι δικό μου. Άμα ,για παράδειγμα, κάποιον τον απασχολεί το πόδι του, γιατί στραμπουλίχτηκε και έπεσε από το ποδήλατο και ήταν μια τραυματική εμπειρία γι' αυτόν, και δεν θέλει να ξαναλάβει, δικαίωμά του να είναι δικό του τραύμα. Θέλω να πω ότι δεν μπαίνω ποτέ σε διαδικασία να συγκρίνω κάποια τραύματα, δεν ξέρω πώς τον έχει χτυπήσει τον άλλον στην καρδούλα του. (Συμμετέχουσα 4)

Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες, όταν κλήθηκαν να ανακαλέσουν μια τραυματική εμπειρία, αναφέρθηκαν στην οικογένειά τους και στο πώς τα ερεθίσματα και ο τρόπος που μεγάλωσαν τους επηρέασαν στην μετέπειτα πορεία τους. Οι επτά από τους δέκα, ως τραύμα ανακάλεσαν ένα σκηνικό, το οποίο προκλήθηκε από άτομο είτε του στενού οικογενειακού κύκλου είτε του ευρύτερου συγγενικού περιβάλλοντος.

Ουσιαστικά ήταν ένα βράδυ που υπήρχε ένας διαπληκτισμός μεταξύ της μάνας μου και του πατέρα μου και ο πατέρας μου άρχισε να φωνάζει και άρχισαν να βρίζονται μεταξύ τους και κάποια στιγμή ο πατέρας μου έγινε ακόμη πιο έντονος, οπότε η μάνα μου θεώρησε σωστό να με πάρει και να κατέβουμε από τα σκαλιά του σπιτιού, να πάμε να κρυφτούμε και να κάνουμε ότι φεύγουμε [...]. (Συμμετέχων 2)

Τρίτη, Τετάρτη και μέχρι Πέμπτη δημοτικού με κακοποιούσε σεξουαλικά ένα συγγενικό πρόσωπο...έμπαινε σε αυτή την διαδικασία και το είχε σαν εκβιασμό, τύπου ότι θα βγούμε έξω και για να έρθεις μαζί μας πρέπει να γίνει αυτό. Άμα δεν το έκανα μου έλεγε ότι δεν θα πάω μαζί τους κι ότι θα μείνω σπίτι. Όσες φορές προσπάθησα να το αποφύγω μου έλεγε ότι είναι παιχνίδι και γιατί δεν το κάνω αφού είναι παιχνίδι; (Συμμετέχουσα 3)

Η παρακάτω συμμετέχουσα ανακάλεσε ως τραύμα τον θάνατο του αδερφού της, όταν η ίδια ήταν 15 κι εκείνος 17 ετών.

Είχε πάει στην τράπεζα να κάνει κάτι καταθέσεις στον μπαμπά κι έγινε απλά μέσα στην τράπεζα. Είχε κόσμο...θέλω να πω απευθείας όλοι έτρεξαν και το ασθενοφόρο ήρθε πολύ γρήγορα, απλά επειδή ήταν ξαφνικό και επειδή ήταν και σε δημόσιο χώρο μετά είχαμε κι άλλα...δηλαδή ήρθε αστυνομία να δει τις κάμερες από την τράπεζα μήπως ήταν κάποιος από πίσω του, καταθέσεις, τοξικολογικές εξετάσεις...ήταν λίγο σουρεάλ η κατάσταση. Αλλά ήταν απλά ανακοπή καρδιάς, ήμασταν στο 3% των ανθρώπων που απλά φεύγουν έτσι. (Συμμετέχουσα 4)

2. Ο κοινωνικός χαρακτήρας του τραύματος

Όλοι οι συμμετέχοντες απέδωσαν ένα μερίδιο ευθύνης, για τα προσωπικά τους τραύματα, στην κοινωνία. Τόνισαν ότι τα προβλήματα της καθημερινότητας, όπως η οικονομική πίεση ή η εκπαιδευτική αδικία, δεν μπορούν να εξεταστούν αποκομμένα από τις κοινωνικές συνθήκες και, μάλιστα, αναδείχθηκε η ανάγκη για ουσιαστική αλλαγή των κοινωνικών θεσμών που αναπαράγουν το τραύμα.

Στην κοινωνία θα τις απέδιδα (αναφερόμενο στις τραυματικές εμπειρίες που έχει ζήσει), γιατί πιστεύω ότι όλα αυτά ξεκινάνε από την κοινωνία και από τον άνθρωπο παράλληλα [...], γι' αυτό και για πολλούς άλλους λόγους θεωρώ υπαίτια την κοινωνία, αλλά είναι πολύ περίπλοκο και συνδέονται και επηρεάζουν πολλά πράγματα. Η κοινωνία πρέπει να εξετάζεται προκειμένου να καλυτερεύσουν οι

διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων, και μάλιστα δεν μπορεί να μη μελετηθεί σε συνύφανση με το πολιτικό, γιατί για εμένα όλα είναι πολιτικά. (Συμμετέχων 2)

Γενικά όλα τα μπλέκω με το κοινωνικό, δηλαδή δεν θεωρώ ότι κάτι είναι ή δικό μου ή κοινωνικό. Ας πούμε, το πώς είναι το εκπαιδευτικό σύστημα στην Ελλάδα κι ότι εγώ έχασα μία σχολή για έξι μόρια...οκεί δεν θεωρώ ότι έκανα κάτι λάθος. [...] Το ότι υπάρχουν ζητήματα οικονομικά, το σπίτι χάνεται, χρειάζεται να αλλάξουμε σπίτι κι όλα αυτά, το αποδίδω σε κοινωνικές, πολιτικές και οικονομικές συνθήκες. (Συμμετέχουσα 5)

Επιπλέον, παρατηρείται ότι η ανάγκη για κοινωνική αποδοχή και η ανασφάλεια που γεννά η κριτική των άλλων είναι έντονα παρόντα στα βιώματα των συμμετεχόντων. Το απόσπασμα όπου η συμμετέχουσα περιγράφει τον φόβο να ανοιχτεί στους γονείς της, λόγω της ευθύνης που της αποδόθηκε ως “στήριγμα της οικογένειας”, φανερώνει τη σύνδεση μεταξύ κοινωνικών προσδοκιών και συναισθηματικής καταπίεσης.

Σκέψου, ότι τότε με ένοιαζε μόνο να είμαι η πιο ωραία, να έχω το πιο ωραίο σώμα, να έχω τις πιο πολλές φίλες, να ανεβάζω τα πιο τέλεια story στο instagram, να μιλάω με αγόρια, όχι να βγαίνω, να μιλάω απλά, να νιώθω ότι με θέλουν, μόνο το φαίνεσθαι. Δεν με ένοιαζε τίποτα ουσιαστικό. Ντρέπομαι όταν σκέφτομαι ότι ήμουν αυτός ο άνθρωπος...με ένοιαζε πάρα πολύ τι πιστεύουν οι άλλοι για εμένα. (Συμμετέχουσα 10)

Οπότε υπήρχε πάντα αυτό το κομμάτι, ότι θα με κρίνει κάποιος, ενώ ξέρω ας πούμε ότι στον κολλητό μου μπορούσα πάντα να μιλήσω άμα ήθελα...ξέρω ότι δεν θα με έκρινε, αλλά ακόμα κι εκεί ένιωθα ότι άμα το πω θα με δει διαφορετικά. (Συμμετέχουσα 3)

Βασικά είχα πρόβλημα να ανοιχτώ, όχι τόσο στην ψυχολόγο μου, φοβόμουν να ανοιχτώ προς τους γονείς μου, γιατί όλοι ερχόντουσαν και μου έλεγαν “είσαι εσύ το στήριγμα τώρα”, “εσύ πρέπει να στηρίξεις τους γονείς σου, έχουν μόνο εσένα τώρα”, οπότε το είχα συνδέσει ότι πρέπει να είμαι δυνατή, οπότε όταν πήγαινα και στην ψυχολόγο, το έβλεπα και σαν μία διέξοδο, ότι εδώ μπορώ να μιλήσω, εδώ μου βγαίνει. Παράλληλα όμως, επειδή τα άκουγα και τα άλλα φοβόμουν και ήμουν πιο συγκρατημένη στο τι θα πω. (Συμμετέχουσα 4)

Στην τελευταία περίπτωση, παρουσιάζεται εσωτερίκευση της κοινωνικής αξίωσης να είναι “δυνατή” και “στηρικτική”, κάτι που την οδηγεί να αυτολογοκρίνεται, ακόμα και σε πλαίσια θεραπευτικά. Η στάση αυτή, θα μπορούσαμε να πούμε ότι, αντικατοπτρίζει το πώς οι κοινωνικές αφηγήσεις περί “αυτοδυναμίας” και “ψυχραιμίας” μπορούν να εσωτερικευθούν και να μετατραπούν σε μηχανισμούς αυτολογοκρισίας. Η ψυχοθεραπευτική σχέση λειτουργεί, όπως αναφέρει η συμμετέχουσα, ως “διέξοδος” —έναν χώρο στον οποίο επιτρέπεται η έκφραση συναισθημάτων που καταπιέζονται στην καθημερινότητα. Ωστόσο, ακόμη κι εκεί, η επίδραση των κοινωνικών προσδοκιών παραμένει εμφανής, προκαλώντας ενοχή και συγκράτηση στην αυτοαποκάλυψη.

3. Μηχανισμοί του τραύματος

Ένας πρώτος μηχανισμός, που παρατηρείται, είναι η ανάγκη για όρια και πλαίσιο. Η έννοια των ορίων φαίνεται να λειτουργεί ως μηχανισμός αυτοπροστασίας και

ελέγχου, ιδιαίτερα σε άτομα που έχουν βιώσει κάποιο ψυχικό τραύμα. Οι αφηγήσεις, των συμμετεχόντων, έδειξαν την ανάγκη για καθορισμένα πλαίσια. Τα όρια παρουσιάστηκαν είτε ως εσωτερικά επιβεβλημένα είτε ως εξωτερικά, όμως σε κάθε περίπτωση φαίνεται να λειτουργούν ρυθμιστικά απέναντι στο χάος που μπορεί να προκαλεί μια τραυματική εμπειρία «Γιατί πάντα, από μικρή, σκέψου, ένιωθα σαν ένα μυρμηγκάκι που είναι μέσα σε μια γυάλα, οπότε σε κάθε στάδιο, πάντα, υπήρχε ένα όριο, είτε από μένα είτε από κάποιον άλλον.» (Συμμετέχουσα 9). Η αντίδραση του «παγώματος», όπως αναφέρθηκε και στην βιβλιογραφική ανασκόπηση, αποτελεί μια αυτόματη σωματική και ψυχική απάντηση στον φόβο και την απειλή. Στις συνεντεύξεις, τα άτομα περιέγραψαν στιγμές πλήρους ακινησίας, αποσύνδεσης ή αδυναμίας αντίδρασης, είτε για να αποφύγουν την κλιμάκωση ενός γεγονότος είτε επειδή, βίωναν συναισθηματική υπερφόρτιση που μπλόκαρε την οποιαδήποτε δράση (Εικόνα 3).

[...] και ήταν οι φορές που δεν μπορούσα να αντιδράσω, οπότε απλά παρέμενα παγωμένη και έκανα ότι κοιμόμουν για να μη δείξω κάποιο συναίσθημα...για να μη κλάψω...δεν μπορούσα να αντιδράσω...Με έπιανε άγχος, όταν το σκεφτόμουν άλλες στιγμές...άγχος και αυτό το συναίσθημα ότι παγώνω, που το είχα και σαν άμυνα από ένα σημείο και μετά. (Συμμετέχουσα 3)

Εικόνα 3: Δίσκος άμμου συμμετέχουσας, που μοιράστηκε το βίωμα της σεξουαλικής παρενόχλησης από συγγενικό πρόσωπο, κατά την παιδική ηλικία. Η συμμετέχουσα αναφέρθηκε σε έντονο αίσθημα “παγώματος” τις στιγμές της κακοποίησης, αλλά και μετέπειτα όταν επανερχόταν σε αυτές τις στιγμές νοητά.



Στη συνέχεια, αρκετοί από τους συνεντευξιαζόμενους αναφέρθηκαν στην ανάγκη τους για φυγή. Η φυγή, είτε σωματική είτε ψυχολογική, φαίνεται να λειτουργήσει ως προσπάθεια απομάκρυνσης από το τραυματικό ερέθισμα ή το τραυματικό περιβάλλον «Ήμασταν στον ίδιο χώρο δίπλα δίπλα και δεν μιλούσαμε και δεν άντεξα και έφυγα [...] Κυρίως μου ήρθε η εικόνα των γονιών μου και δεν μου άρεσε και απλά ήθελα να φύγω.» (Συμμετέχων 8).

4. Ανάγκη για βοήθεια και σημαντικοί άλλοι

Στενοί παιδικοί φίλοι, ερωτικοί σύντροφοι και οικογενειακά πρόσωπα φάνηκε να ενσαρκώνουν τους προσωπικούς ήρωες. Είναι εκεί γι'αυτούς, τους στηρίζουν στις αποφάσεις τους, τους μιλάνε ειλικρινά, τους φέρνουν αντιμέτωπους με τα λάθη τους και περνούν στιγμές χαράς, ξεγνοιασιάς και διασκέδασης μαζί τους. Οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στην σημαντικότητα αυτών των ανθρώπων, παρουσιάζοντας τους ως κομμάτι της καθημερινότητάς τους, ως τα άτομα που τους στηρίζουν στις δύσκολες στιγμές, αλλά και βλέποντας τον προσωπικό τους ήρωα με το πρόσωπο ενός σημαντικού άλλου που έχουν στη ζωή τους (Εικόνα 4).

Εικόνα 4: Ζωγραφιά συμμετέχουσας από τη συγκεκριμένη έρευνα, στην οποία σχεδίασε το αγόρι της ως τον προσωπικό της ήρωα. Η ίδια αναφέρει πως το αγόρι της ήταν αυτό που την βοήθησε να αποδεχτεί και να αγαπήσει τον εαυτό της, να αναγνωρίσει και να θεραπεύσει, ως έναν βαθμό, τα τραύματά της και, τέλος, δίνει έμφαση στο πόσο την στήριξε σε δύσκολες στιγμές.



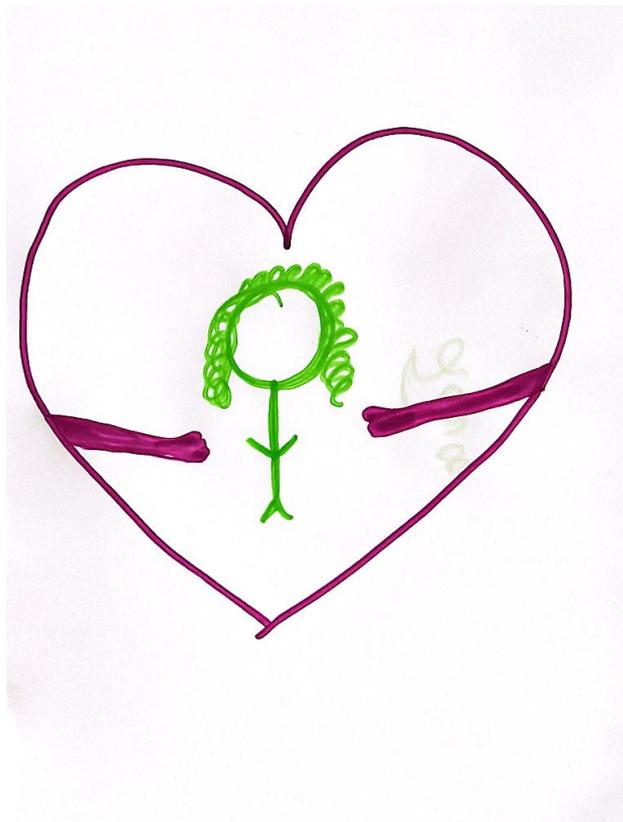
Κοινό σημείο όλων των γραμμάτων προς τον εαυτό, από την οπτική του προσωπικού ήρωα, φάνηκε να είναι η έντονη ανάγκη για συναισθηματική στήριξη. Αναφέρθηκαν τα συναισθήματα της μοναξιάς και της απομόνωσης, επισημαίνοντας ότι, όταν δεν υπάρχει ουσιαστική επαφή ή κατανόηση δημιουργείται το αίσθημα της αποξένωσης, η οποία επιτείνει την ένταση του τραύματος (Εικόνα 5).

”Αγαπητέ Γιάννη, καθώς γνωρίζω τι σε προβληματίζει, τι σε απασχολεί και τι φοβάσαι έχω να σου πω μερικά πράγματα. Καταρχήν, μη σε απασχολεί το μέλλον, όσο και να το σκέφτεσαι, όσο και να το φοβάσαι, αν το υπεραναλύεις δεν θα αλλάξει. Κοίτα να βελτιστοποιήσεις το τώρα και το μέλλον θα ακολουθήσει. Στη συνέχεια, μη φοβάσαι τόσο τη μοναξιά, έχεις φίλους καλούς που δεν πρόκειται να φύγουν, τώρα για άλλες σχέσεις θα έρθουν με τον καιρό τους.” (Συμμετέχων 1)

”Αγαπητή Μαρία, Ελπίζω να είσαι καλά και να την παλεύεις. Σου γράφω από το μέλλον, για να σου πω ότι τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα. Ξέρουμε και οι δύο ότι δεν μας αρέσουν και δεν πιστεύουμε τα κλισέ του τύπου “όλα για κάποιο λόγο γίνονται”, οπότε δε θα σου πω αυτό. Θα σου πω για να σε καθησυχάσω ότι τα κατάφερες. Προσωπικά, επαγγελματικά, κοινωνικά. Κατάφερες να εξοικειωθείς με τη μοναξιά και να μη την ερμηνεύεις σαν εγκατάλειψη. Κατάφερες να συνδεθείς με ανθρώπους και να δείξεις την ευαλωτότητά σου. Κατάφερες να σε φροντίσεις, όπως φροντίζεις τους άλλους. Κατάφερες να αποδεχτείς την εικόνα σου και να την αγαπήσεις. Να μην έχεις ανάγκη την τελειότητα. Το άγχος σου καλά κρατεί- δε θα σου πω ψέματα- εδώ λέμε αλήθειες- αλλά έχεις μάθει πολύ καλά να το διαχειρίζεσαι, να το επικοινωνείς στους άλλους και να τους αφήνεις να σε βοηθήσουν. Ναι, θα βρεις κάποιον που θα σε φροντίσει και θα σε νοιάζεται, όπως κάνεις και εσύ για τους γύρω σου. Κράτα γερά.” (Συμμετέχουσα 5)

Η ύπαρξη αυτών των δεσμών φάνηκε να λειτουργεί ως πηγή δύναμης και ενθάρρυνσης, βοηθώντας το άτομο να ανταπεξέλθει σε καταστάσεις άγχους, φόβου ή μοναξιάς. Παράλληλα, μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, αναδεικνύεται η ανάγκη για επικοινωνία, έκφραση και αμοιβαία φροντίδα, στοιχεία που ενισχύουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και διευκολύνουν την επούλωση του ψυχικού τραύματος.

Εικόνα 5: Ζωγραφιά συμμετέχουσας, η οποία απεικονίζει την ίδια ως προσωπικό της ήρωα. Η συγκεκριμένη συμμετέχουσα, αναφέρθηκε αρκετά στο συναίσθημα της μοναξιάς που νιώθει, καθώς και στο πόσο βαρύ μπορεί να είναι ένα τέτοιο συναίσθημα.



5. Ανατροφοδότηση και θετικά συναισθήματα

Οι δραστηριότητες που έγιναν καθόλη τη διάρκεια των συνεντεύξεων φάνηκε να προκαλούν το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων, καθώς και την περιέργειά τους. Χαρακτηριστικά, κάποιои δήλωσαν ότι η όλη διαδικασία τους έβαλε σε σκέψεις και ότι τους βοήθησε να αναπλαισιώσουν την δύσκολη τραυματική εμπειρία με την βοήθεια τόσο του δίσκου άμμου και του ονειρέματος, όσο και της ζωγραφικής. Αρκετοί από αυτούς ανέφεραν πως δεν είχαν κάνει κάτι παρόμοιο και ότι τους τρόμαξε η δραστηριότητα του ονειρέματος, αλλά μετά το πέρας της αισθάνονταν πιο ήρεμοι από πριν.

Περίμενα να νιώσω άβολα. Να νιώσω ότι, επειδή ακριβώς θα μιλούσαμε για συναισθήματα, περίμενα ότι θα έρθω σε δύσκολη θέση, πράγμα που δεν έγινε. Δεν ξέρω αν είναι το πώς το προσέγγισες εσύ ή αν γενικά σαν διαδικασία και μορματ δεν θα με έφερνε σε δύσκολη θέση. Βοήθησε πολύ η ζωγραφική και η δραστηριότητες, γιατί τα πιο δύσκολα πρώτα τα επανέφερα μέσα από εκεί και μετά μίλησα γι' αυτά και ήταν ωραίο αυτό. Επίσης, βοήθησε πολύ το ότι μιλάω για μένα. (Συμμετέχων 8)

Πριν ξεκινήσουμε όλο αυτό το κομμάτι με τις δραστηριότητες, δεν είχε πάει το μυαλό μου πώς θα τα χρησιμοποιήσουμε και όταν μου είπες να φτιάξω το σκηνικό, μου φάνηκε λίγο δύσκολο στην αρχή, γιατί ήταν κάτι που έπρεπε να το επαναφέρω και να το επικοινωνήσω με έναν τρόπο που δεν περίμενα, αλλά με έκανες να νιώσω πολύ άνετα και μου άρεσε που είπα πράγματα που ήταν δύσκολο για εμένα να τα επικοινωνήσω. (Συμμετέχων 6)

Τέλος, είναι σημαντικό να γίνει λόγος για το κλείσιμο των συνεντεύξεων. Παρά τις επίπονες ενθυμίσεις, εμφανίστηκαν κομμάτια αισιοδοξίας και πίστης στον εαυτό από τα ίδια τα άτομα, μετά την ολοκλήρωση όλων των δραστηριοτήτων. Τα καταξιοτικά εργαλεία φάνηκε να πέτυχαν τον στόχο τους, βοηθώντας τις συμμετέχουσες να προσεγγίσουν τις εμπειρίες τους με μεγαλύτερη ευαισθησία και αποδοχή, καλλιεργώντας αυτοσυμπόνια και θετικά συναισθήματα. Αρκετές, μάλιστα, με το πέρας της μαγνητοφώνησης μοιράστηκαν πώς ένιωθαν ηρεμία, δύναμη και πιο σίγουρες για τις εαυτές τους «Πέρασα τέλεια...εγώ τα έβγαλα από μέσα μου, Κατερίνα. Όλα αυτά δεν τα είχα πει και τα κουβαλούσα, οπότε ήταν όντως ωραία.» (Συμμετέχουσα 10), «Νιώθω ότι ήταν πολύ βοηθητικό, γιατί συνειδητοποίησα ακούγοντάς το ότι δεν ήταν εύκολο κι ότι κάπως ήταν λογικό που με επηρέασε τόσο.» (Συμμετέχων 6).

Η θέση της ερευνήτριας στην έρευνα

Κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί πώς οι δικές μου προηγούμενες εμπειρίες και αξίες επηρέασαν όλη την ερευνητική διαδικασία. Από την αρχή, ακόμη, της επιλογής του θέματος της παρούσας εργασίας, ως πτυχιακή εργασία στο πλαίσιο των προπτυχιακών μου σπουδών, κίνητρά μου ήταν κάποια τραυματικά βιώματα που έχω η ίδια, αλλά και το ενδιαφέρον μου για κάθε μορφή τέχνης. Πιστεύω βαθιά πως οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν ενεργά στην θεραπεία και την ανάκαμψη του ατόμου από τραυματικές εμπειρίες κάθε είδους, καθώς εγώ η ίδια πολλές φορές καταφεύγω στο γράψιμο, στην ζωγραφική ή στον χορό για να εκφράσω δύσκολα συναισθήματα, που δεν μπορώ να αποδώσω με τον προφορικό λόγο. Επιπλέον, επηρέασε τα ευρήματα και η ενεργή ενασχόλησή μου και ευαισθητοποίησή μου με τα κοινωνικά ζητήματα.

Η διαδικασία διεξαγωγής των συνεντεύξεων ήταν μια πρωτόγνωρη εμπειρία για εμένα, καθώς ήταν η πρώτη φορά που κλήθηκα να έρθω σε τόσο διαπροσωπική συνδιαλλαγή με άτομα πέρα του στενού μου κύκλου. Λόγω αυτού, υπήρχε αρκετό άγχος για το αν θα καταφέρω να διαχειριστώ την δυναμική μιας τέτοιας συνάντησης, όπως ορίζει το πλαίσιο μιας ποιοτικής έρευνας. Ωστόσο, όταν έφτασε εκείνη η στιγμή όλα έγιναν αβίαστα, γιατί πρωταρχικό μέλημά μου έγινε το να καταλάβω πραγματικά το βίωμα του άλλου ατόμου και κυρίως να του δώσω χώρο να εκφράσει οτιδήποτε εκείνο είχε ανάγκη. Το αντιμετώπισα σαν μια ευκαιρία, για εμένα, να ερευνησω κάτι στην πράξη, αλλά και σαν μια ευκαιρία, για τα άτομα, να κάνουν δραστηριότητες που έκαναν, ίσως, πιο συχνά όταν ήταν παιδιά και, μέσω αυτού, να εκφραστούν ελεύθερα και να θυμηθούν τα δυνατά και θετικά στοιχεία του χαρακτήρα τους, πριν αυτά περιοριστούν ή μπουν σε κουτάκια από το κοινωνικό γίγνεσθαι (Εικόνα 6).

Εικόνα 6: Προσωπικό ονείρεμα της πτυχιακής μου εργασίας. Στην αρχή αυτής της διαδρομής, φαντάστηκα το ταξίδι, με πολλά παρακλάδια. Κάποια τα γνώριζα και η ίδια ξεκινώντας, ενώ άλλα άνθισαν στην πορεία. Υπήρξαν κάποια που με δυσκόλεψαν, καθώς αναπτύσσονταν, κάποια που με άγχωσαν και κάποια που με ενθουσίασαν, αλλά όλα συνέβαλαν θετικά στην όλη εμπειρία.



Μέσα από την εμπειρία των συνεντεύξεων, της έρευνας άρθρων, βιβλίων, ντοκιμαντέρ και ταινιών σχετιζόμενα με το τραύμα, αλλά και από την συγγραφή αυτής της ερευνητικής αναφοράς, κατάλαβα πόσο ίδιοι και συγχρόνως διαφορετικοί είμαστε οι άνθρωποι κι αυτό, θεωρώ ότι, εμπεριέχει μια τρομερή ανακούφιση. Η σύνδεση με άλλους ανθρώπους, το μοίρασμα υλικών και πνευματικών αγαθών, η ενσυναίσθηση και η αλληλεγγύη μπορούν να έχουν τρομερή επίδραση στην ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων. Ακόμη κι αν οι καιροί μας ωθούν στον ατομικισμό και στην εργαλειοποίηση του σώματός μας, πιστεύω πως είναι καίριο να έχουμε κάποιες στιγμές παύσης και κάποιες στιγμές συνδιαλλαγής με τους δικούς μας σημαντικούς άλλους. Οι τέχνες μπορούν να λειτουργήσουν ως μέσα τόσο για να κάνουμε ένα πνευματικό και σωματικό διάλειμμα από τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας, όσο και ως ευκαιρία συνάντησης και παιχνιδιού με άλλα άτομα. Η ζωή κυλάει και, μερικές φορές, δεν χρειάζεται να αγχωνόμαστε για το ότι μένουμε στάσιμοι, γιατί στην πραγματικότητα κάθε λεπτό που περνάει αλλάζουμε. Ας είναι, λοιπόν, προς το καλύτερο.

Καταληκτικές σκέψεις - Συμπεράσματα

Η παρούσα ποιοτική μελέτη αναδεικνύει με στοχαστικό τρόπο τη βαθιά σύνδεση μεταξύ του ψυχικού τραύματος και της συναισθηματικής έκφρασης, όπως αυτή βιώνεται από άτομα στην αναδυόμενη ενήλικη ζωή. Τα ευρήματα αποτύπωσαν ότι οι τραυματικές εμπειρίες, ιδιαίτερα όταν συνδέονται με το οικογενειακό ή το στενό κοινωνικό περιβάλλον, διαμορφώνουν έναν ψυχικό χώρο, όπου η συναισθηματική επεξεργασία διακόπτεται ή στρεβλώνεται. Η συχνή ανάδυση της της «πάλης/φυγής» και του «παγώματος» ως μηχανισμών αντιμετώπισης υπογραμμίζει τον σωματικό χαρακτήρα του τραύματος. Επιπλέον, η πολυτροπική και πολυαισθητηριακή προσέγγιση, μέσω τεχνικών όπως η ζωγραφική, η θεραπεία με άμμο και η αφηγηματική σύνδεση, αναδείχθηκε ως ένα πεδίο ουσιαστικής επεξεργασίας του τραύματος, ικανό να ενισχύσει τη φαντασία, την ανθεκτικότητα και την ενδυνάμωση. Η συμβολή της μελέτης έγκειται στην επιβεβαίωση ότι η έννοια του τραύματος δεν περιορίζεται σε λεκτικά αφηγήματα ούτε εδράζεται αποκλειστικά στη συνείδηση. Αντιθέτως, πρόκειται για μια πολυεπίπεδη και ενσώματη εμπειρία, που απαιτεί δημιουργικές, ασφαλείς και προσαρμοσμένες παρεμβάσεις για να αποκτήσει νέα σημασία. Μέσα από την ανάδυση και επανεγγραφή των βιωμάτων με μη γλωσσικά μέσα, καθίσταται δυνατή η επαφή με το «ανείπωτο», η έκφραση του συναισθήματος και η σταδιακή αποκατάσταση της εσωτερικής συνοχής του εαυτού. Παράλληλα, επιβεβαιώθηκαν και οι περιορισμοί της έρευνας, καθώς το μικρό δείγμα, η επιλογή με βάση ευκολίας και η έλλειψη τριγωνοποίησης περιορίζουν τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων. Ωστόσο, διευκρινίζεται ότι η μελέτη δεν αποσκοπούσε σε γενικεύσεις, αλλά στη βαθιά κατανόηση υποκειμενικών εμπειριών και στη δημιουργία ενός χώρου ενδυνάμωσης και αναστοχασμού. Για μελλοντική έρευνα, προτείνεται η περαιτέρω διερεύνηση της επίδρασης πολυτροπικών εργαλείων στην επεξεργασία του τραύματος σε διαφορετικούς πληθυσμούς και πολιτισμικά συμφραζόμενα. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα είχε, επίσης, η συγκριτική μελέτη μεταξύ λεκτικών και μη λεκτικών μορφών έκφρασης, καθώς και η μακροχρόνια παρακολούθηση της επίδρασης τέτοιων παρεμβάσεων στην ψυχική ανθεκτικότητα και στην αναδιαμόρφωση της ταυτότητας. Παρά τις προόδους στην έρευνα και την

αναγνώριση του παγκόσμιου αντίκτυπου του τραύματος, ο τομέας παραμένει αμφιλεγόμενος, με τους επιζώντες και τους υποστηρικτές να αντιμετωπίζουν συχνά σφοδρές αντιδράσεις. Τέλος, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να στραφούν και στην έννοια της ανθεκτικότητας, τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο, ως μέσο πρόληψης και θεραπείας του τραύματος. Σε κάθε περίπτωση, η μελέτη αυτή αναδεικνύει την αναγκαιότητα ύπαρξης ερευνητικών και θεραπευτικών πρακτικών που σέβονται τη σωματικότητα και τη συναισθηματική πολυπλοκότητα του ανθρώπινου βιώματος. Το τραύμα, όπως και η “ιάσή” του, δεν μιλά μόνο με λέξεις, και θα ήταν χρήσιμο να το ακούσουμε ενεργά.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω, πρώτα πρώτα τον υπεύθυνο καθηγητή μου κ. Μπράιλα, για την καθοδήγηση, την έμπνευση και την υποστήριξη καθόλη την χρονιά. Έπειτα, την Σελήνη Ο.Κ.Ε.Α, για την συνεργασία και την παραχώρηση του όμορφου χώρου τους για την διεξαγωγή κάποιων συνεντεύξεων. Όλα τα παιδιά που δέχτηκαν να συμμετέχουν, για την εμπιστοσύνη και το μοίρασμα. Τους γονείς μου και την αδερφή μου, που πιστεύουν σε εμένα και είναι πάντα εκεί να μου δίνουν κουράγιο και να με ενθαρρύνουν να συνεχίσω, ακόμη κι όταν οι δυσκολίες είναι περισσότερες από τις ευκολίες. Την Χαρούλα και τον Άλκη, που υπέμειναν όλους τους ενθουσιασμούς, όταν μάθαινα κάτι καινούργιο και όλες τις απογοητεύσεις, όταν δεν πήγαιναν τα πράγματα όπως τα είχα υπολογίσει. Την Έφη που μου θυμίζει πάντοτε, ότι μπορούμε να αλλάξουμε τον κόσμο, γιατί ο κόσμος είμαστε εμείς. Και όλους τους ανθρώπους μου, που βρίσκονται πάντα στο πλευρό μου και μου δίνουν έμπνευση και κίνητρο να εξελίσσομαι, να μαθαίνω και να ζω.

Βιβλιογραφία

- American Psychological Association. (2023). *Trauma*.
<https://www.apa.org/topics/trauma>
- Alexander, J. C. (2012). *Trauma: A social theory*. Polity Press.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Becker, K. D., Luebke, A. M., & Greco, L. A. (2021). The role of social evaluation in trauma and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(3), 245–261.
- Brave Heart, M. Y. H. (2003). The historical trauma response among Natives and its relationship with substance abuse. *Journal of Psychoactive Drugs*, 35(1), 7–13.
- Brailas, A. (2020). Using drawings in qualitative interviews: An introduction to the practice. *The Qualitative Report*, 25(12), 4447–4460.
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4585>
- Brailas, A. (2025). The Appreciative Qualitative Interview: A research method for empowering people. *Methodology. European Journal of Research Methods for the Behavioral and Social Sciences*, 21(1), 74–90.
<https://doi.org/10.5964/meth.15421>
- Brailas, A., & Papachristopoulos, K. (2023). Systems thinking, rhizomes, and community-based qualitative research: An introduction to nomadic thematic analysis. In E. Tseliou, C. Demuth, E. Georgaca, & B. Gough (Eds.), *The Routledge International Handbook of Innovative Qualitative Psychological*

- Research* (1st ed., pp. 304–319). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003132721-28>
- Brailas, A., Tragou, E., & Papachristopoulos, K. (2023). Introduction to qualitative data analysis and coding with QualCoder. *American Journal of Qualitative Research*, 7(3), 19–31. <https://doi.org/10.29333/ajqr/13230>
- Cahill, S. P., & Pontoski, K. (2005). Post-traumatic stress disorder and acute stress disorder I: Their nature and assessment considerations. *Psychiatry (Edgmont)*, 2(4), 14.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W. W. Norton & Company.
- Clark, A. (2017). Seeing the world through children’s eyes: Visual methodology and the place of children in research. In P. Thomson (Ed.), *Doing visual research with children and young people* (pp. 17–36). Routledge.
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2005). *Appreciative inquiry: A positive revolution in change*. Berrett-Koehler.
- Courtois, C. A., & Ford, J. D. (Eds.). (2013). *Treating complex traumatic stress disorders (adults): Scientific foundations and therapeutic models*. Guilford Press.
- DeRoon-Cassini, T. A., Mancini, A. D., Rusch, M. D., & Bonanno, G. A. (2010). Psychopathology and resilience following traumatic injury: A latent growth mixture model analysis. *Rehabilitation Psychology*, 55(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1037/a0018601>
- Ellis, J., Janson, A., & Rahilly, T. (2013). Using drawing as a research method with children: Lessons from practice. *International Journal of Research & Method in Education*, 36(3), 236–247. <https://doi.org/10.1080/1743727X.2013.817050>
- Figley, C. R. (Ed.). (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
- Freedy, J. R., Magruder, K. M., & Mainous, A. G. (2010). Gender differences in traumatic event exposure and mental health among veteran primary care patients. *Military Medicine*, 175(10), 750–758.
- Frost, L., & Hoggett, P. (2008). Human agency and social suffering. *Critical Social Policy*, 28(4), 438–460.
- Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2005). The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters. *Epidemiologic Reviews*, 27(1), 78–91.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Homeyer, L. E., & Sweeney, D. S. (2022). *Sandtray therapy: A practical manual*. Routledge.
- Hurst, A. (2023). *Introduction to qualitative research methods*. Oregon State University. <https://open.oregonstate.edu/qualresearchmethods/>
- Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.
- Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. North Atlantic Books.

- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363–385.
- Markowitz, J. C., & Milrod, B. L. (2011). The importance of responding to negative affect in psychotherapies. *American Journal of Psychiatry*, 168(2), 124–128.
- Μπράιλας, Α., Παπαχριστόπουλος, Κ., & Τράγου, Έ. (2023). Εισαγωγή στην ποιοτική ανάλυση δεδομένων με το λογισμικό Taguette: Ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην ποιοτική έρευνα. *Ανοικτή Εκπαίδευση*, 19(1), 29–54. <https://doi.org/10.12681/jode.26960>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. W. W. Norton & Company.
- Pearlman, L. A., & Saakvitne, K. W. (1995). *Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors*. W. W. Norton & Company.
- Pink, S. (2015). *Doing sensory ethnography* (2nd ed.). SAGE.
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116–143. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.06.009>
- Porges, S. W. (2009). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. Norton Series on Interpersonal Neurobiology.
- Schore, A. N. (2003). Early relational trauma, disorganized attachment, and the development of a predisposition to violence. In M. F. Solomon & D. J. Siegel (Eds.), *Healing trauma: Attachment, mind, body, and brain* (pp. 107–167). W. W. Norton & Company.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
- Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). Guilford Press.
- Silver, R. A. (2013). *Art as language: Access to thoughts and feelings through stimulus drawings*. Routledge.
- Stickgold, R. (2002). EMDR: A putative neurobiological mechanism of action. *Journal of Clinical Psychology*, 58(1), 61–75. <https://doi.org/10.1002/jclp.1145>
- Summerfield, D. (2019). Critique of global mental health and the trauma model. *Transcultural Psychiatry*, 56(3), 531–547.
- Tahan, M., Afrooz, G., & Bolhari, J. (2021). The effectiveness of smart robot psychological intervention program on good sexual care for elementary school children. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7(6), 53–65.

- Ungar, M. (2011). Community resilience for youth and families: Facilitative physical and social capital in contexts of adversity. *Children and Youth Services Review*, 33, 1742–1748.
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 255–266.
- van der Kolk, B. A. (1996). The body keeps the score: Approaches to the psychobiology of posttraumatic stress disorder. In B. A. van der Kolk, A. C. McFarlane, & L. Weisaeth (Eds.), *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society* (pp. 214–241). Guilford Press.
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Whitney, D., & Trosten-Bloom, A. (2010). *The power of appreciative inquiry: A practical guide to positive change* (2nd ed.). Berrett-Koehler.
- Willig, C. (2015). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στην Ψυχολογία: Εισαγωγή* (Ε. Τσέλιου, Ed.; Έ. Αυγήτα, Trans.). Gutenberg.

Notes on Contributor

Η Αικατερίνη Αλεξάνδρα Μάτη είναι τελειόφοιτη του Τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Στην πτυχιακή της εργασία διερεύνησε το τραύμα και την συναισθηματική έκφραση, μέσω εναλλακτικών ψυχολογικών παρεμβάσεων και Καταξιοτικών Μεθόδων έρευνας. Εκπόνησε την πρακτική της άσκηση στο Ειδικό Κέντρο Υγείας Κρατουμένων Κορυδαλλού, όπου παρακολούθησε πλήθος συνεδριών, ήρθε σε επαφή με ψυχομετρικά εργαλεία, όπως το τεστ μελανών κηλίδων (Rorschach Test) και το Beck Anxiety Inventory (BAI) και συμμετείχε σε διάφορες ομάδες εργασίας (ομάδα χειροτεχνίας, παιδικό επισκεπτήριο κ.α.) που λειτουργούσαν την περίοδο που η ίδια βρισκονταν στο κατάστημα. Το ενδιαφέρον της προσανατολίζεται, κυρίως, σε ειδικούς πληθυσμούς και στην θεραπεία μέσω της τέχνης.