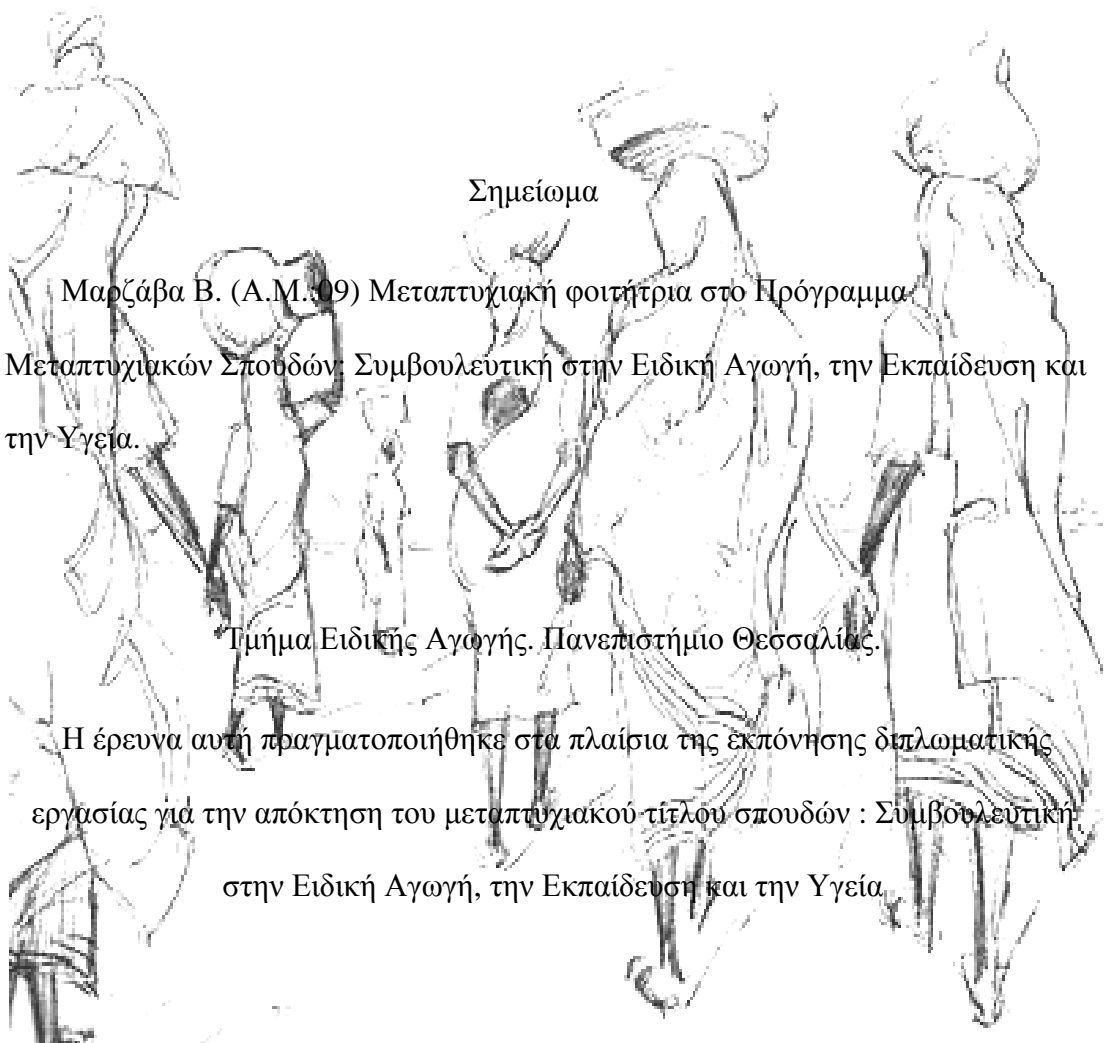


Πώς ο τρόπος που νεαροί ενήλικες πρόσφυγες αφηγούνται την ιστορία τους,
επηρεάζει την ύπαρξη τραύματος και κατάθλιψης

Μαρζάβα Βασιλική

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Σημείωμα

Μαρζάβα Β. (Α.Μ.:09) Μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο Πρόγραμμα
Μεταπτυχιακών Σπουδών: Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και
την Υγεία.

Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της εκπόνησης διπλωματικής
εργασίας για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών : Συμβουλευτική
στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία.

Επιβλέπων καθηγητής: Σταλίκας Αναστάσιος, PhD

Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας

Εγκρίνεται από _____

Πρόεδρος της διοικούσας επιτροπής

Σταλίκας Αναστάσιος _____

Κλεφτάρας Γεώργιος _____

Ίσαρη Φιλία _____

Ημερομηνία _____

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ

1. Πρόσφυγες στην Ελλάδα σελ:9
2. Οι συνέπειες της μετανάστευσης στην Ψυχική υγεία των προσφύγων σελ:13
3. Ψυχολογικό τραύμα σελ:16
4. Μετατραυματική διαταραχή (PTSD) σελ:24
5. Συννοσηρότητας PTSD και μείζονος κατάθλιψης σελ:28

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ

6. Ορισμός της ανθεκτικότητας σελ:33
7. Ιστορική αναδρομή ανθεκτικότητας σελ:37
8. Παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα σελ:38
9. Η κατάσταση της Μετατραυματικής Ανάπτυξης σελ:44
10. Νοηματοδοτώντας την εμπειρία της προσφυγιάς σελ:49

ΜΕΘΟΔΟΣ

- 11.Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα σελ:54
- 12.Χρησιμότητα και συμβολή της έρευνας σελ:56
- 13.Μεθοδολογία της έρευνας σελ:57
- 14.Το ποιοτικό πρότυπο της έρευνας σελ:59
15. Διαδικασία επιλογής δείγματος σελ:60
16. Εργαλεία συλλογής δεδομένων σελ:60
17. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων σελ:66
18. Ερευνητικά πορίσματα σελ:67
19. Συμπεράσματα - Συζήτηση σελ:88

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Εγώ είμαι έρημη . Χωρίς πατρίδα
από τον άντρα μου ταπεινωμένη,
λάφυρο από γη βαρβαρική.
Ούτε μητέρα, ούτε αδελφό, συγγενή κανένα
δεν έχω λιμάνι στη συμφορά μου αυτή...

...Ποια πόλη όμως δέχεται εμένα;
Σε ποια χώρα άσυλο, σε ποιο σπίτι ασφάλεια
φίλος θα προσφέρει σ' εμέ, το σώμα ετούτο να σώσει;
Κανένας!

Μήδεια ⁱ

ⁱ Μήδεια – Ευριπίδη σελ 122 στ 255-258, σελ 133 στ 386-389

Μετ. Γιατρομανωλάκης Εκδόσεις Καραμίτσα 1990

Εισαγωγή

Η μελέτη της επίδρασης των θετικών συναισθημάτων στη ζωή του ανθρώπου καταλήγουν ότι αυτά τα συναισθήματα διευρύνουν το σημείο της προσοχής, της νόησης και της δράσης και βοηθούν στην ανάπτυξη των φυσικών, διανοητικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων του ανθρώπου, έτσι ώστε να αντιμετωπίζει με σθένος τις αντίξοες καταστάσεις που του παρουσιάζονται. (Aspinwall, 1998. Taylor & Aspinwall, 1996. Trope & Pomerantz, 1998). Οι έρευνες καταλήγουν ότι υπάρχει στον άνθρωπο η δύναμη να προφυλάξει τον εαυτό του από τις οδυνηρές ψυχικές καταστάσεις που μπορεί να τον οδηγήσουν σε ψυχικές ασθένειες. Η δύναμη αυτή εκφράζεται ως κουράγιο, αισιοδοξία, πίστη, ελπίδα, ειλικρίνεια, επιμονή, ενόραση, διαπροσωπικές ικανότητες. Αυτές οι καταστάσεις μπορεί να είναι φυσική καταστροφή, σεισμός, τρομοκρατική επίθεση, βασανιστήρια, πόλεμος, βιασμός κ.ο.κ.

Η βίωση θετικών συναισθημάτων και η νοηματοδότηση μιας τραυματικής εμπειρίας στον γενικό πληθυσμό δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στον ελληνικό χώρο. Σε εμβρυακή μορφή βρίσκονται και οι έρευνες για μετανάστες και πρόσφυγες, που ζουν στη χώρα μας. Αν και η μετανάστευση θεωρείται από τους ειδικούς επιστήμονες ως μια ιδιαίτερα στρεσογόνος διαδικασία, οι περισσότεροι πρόσφυγες καταφέρνουν να προσαρμοσθούν στη νέα τους πραγματικότητα. Σύγχρονοι μελετητές επισημαίνουν, όμως, ότι, αν και η μετανάστευση προκαλεί την αίσθηση της απώλειας και του πένθους που συνδέεται αναπόφευκτα με αυτήν, εμπεριέχει ταυτόχρονα και μια αισιόδοξη διάσταση καθώς αποτελεί το πρώτο βήμα για μια καλύτερη ζωή σε ένα νέο περιβάλλον με περισσότερες ευκαιρίες.

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να μελετήσουμε τον τρόπο που νοηματοδοτούν την εμπειρία τους οι νεαροί πρόσφυγες που έχουν εγκαταλείψει την χώρα καταγωγής τους λόγω κυρίως του πολέμου. Οι ελάχιστες έρευνες και στοιχεία

που έχουμε για πρόσφυγες, μικρής ή μεγάλης παραμονής στην Ελλάδα, συγκλίνουν στο ότι τα άτομα αυτά, έχοντας αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις, έχουν υψηλά επίπεδα άγχους και μπορεί να υποφέρουν από Μετατραυματική Αγχώδη Διαταραχή – PTSD.

Υπάρχουν συντριπτικά στοιχεία που αποδεικνύουν ότι τραυματικά γεγονότα μπορεί να παράγουν πολλές αρνητικές φυσικές και ψυχολογικές συνέπειες. Αν και οι ερευνητές έχουν μελετήσει εκτενώς τις αρνητικές συνέπειες του τραύματος, υπήρξε πολύ μικρότερη προσοχή στη δυνατότητα των θετικών επιπτώσεων του αρνητικού γεγονότος. Ωστόσο, έχει αποδειχτεί ότι οι άνθρωποι που εκτίθενται ακόμη και στα πιο τραυματικά γεγονότα μπορούν να αντιληφθούν τουλάχιστον κάποιες καλές προεκτάσεις που προέκυψαν από τον αγώνα τους με τέτοιες τραγωδίες, όπως ο βιασμός (Burt & Katz, 1987, Veronen & Kilpatrick, 1983), η αιμομιξία (Silver, Boon, & Πέτρης, 1983), το πένθος (Calhoun & Tedeschi, 1989 Schwartzberg & Janoff-Bulman, 1991), τον καρκίνο (Collins, Taylor, & Skokan, 1990? Taylor, 1983), του ιού HIV λοίμωξη (Schwartzberg, 1994), καρδιακές προσβολές (Affieck, Tennen, & Croog, 1987), καταστροφές (Thompson, 1985), και το Ολοκαύτωμα (Kahana, 1992). Τουλάχιστον τρεις μεγάλες κατηγορίες από αναμενόμενα οφέλη έχουν εντοπιστεί: αλλαγές στην αυτο-αντίληψη, αλλαγές στις διαπροσωπικές σχέσεις, και άλλαξε τη φιλοσοφία της ζωής. (Janoff-Bulman, 1992 Taylor & Brown, 1988).

Η εν λόγω εργασία θεωρώ ότι θα συμβάλει σε μια διαφορετική θεώρηση της θεραπευτικής δουλειάς με πρόσφυγες από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Οι τελευταίοι όπως δείχνει η σχετική βιβλιογραφία εστιάζουν αποκλειστικά στην κατηγορία του ψυχολογικού τραύματος, όπως έχει οριστεί αρνητικά. Αυτό δεν είναι λάθος, διότι συχνά οι πρόσφυγες έχουν όντως τραυματιστεί από αυτά τα γεγονότα. Ωστόσο, το τραύμα (με αρνητική έννοια του) δεν είναι το μοναδικό αποτέλεσμα σε

αυτές τις καταστάσεις. Υπάρχει ένα τεράστιο φάσμα αποκρίσεων, οι οποίες ποικίλλουν από τις πιο παθολογικές που εγκλωβίζουν εκείνον που βιώνει το τραύμα ως τις πιο θετικές, που τον κινητοποιούν και του προσφέρουν νέο νόημα στη ζωή του. Αυτή η εργασία θα επιχειρήσει να καλύψει την πολυπλοκότητα που απορρέει στην εξέταση αυτών των ευρείας διακυμάνσεις αποκρίσεων. Η εργασία με ψυχικά τραυματισμένους πρόσφυγες δημιουργεί πολλές πιέσεις για τους εργαζόμενους ψυχικής υγείας και μία από τις συνέπειες αυτών των πιέσεων είναι η τάση για υπεραπλούστευση της κατάστασης και τη θεραπεία των προσφύγων όπως και σε συνήθεις ασθενείς. Αν υποκύψει σε αυτές τις πιέσεις, θα χάσει πολλές άλλες πραγματικές ή δυνητικές αντιδράσεις που έχουν οι πρόσφυγες σε σχέση με τις αντιξοότητες που είχαν εκτεθεί, επίσης θα στερήσει από τους πρόσφυγες τις ικανότητες που οι ίδιοι έχουν και τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν για την αντιμετώπιση της δύσκολης θέσης που βρίσκονται. Εάν αγνοήσουμε το ευρύτερο φάσμα των πιθανών αντιδράσεων, θα μειωθεί η δική μας αποτελεσματικότητα ως σύμβουλοι προσφύγων και θα χρειαστεί να δαπανήσουμε περισσότερη ενέργεια και πόρους για να τους στηρίξουμε, αντί να διευκολύνουμε την περαιτέρω ανάπτυξη και την ανάπτυξη των υπαρχόντων ή δυνητικών πόρων των ίδιων των προσφύγων.

Το θεωρητικό μέρος της εργασίας αποτελείται από δύο κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο αναφέρεται στην ψυχική υγεία των προσφύγων και υποδιαιρείται σε έξι ενότητες που αναλυτικά παρουσιάζονται τα εξής: Στην πρώτη ενότητα γίνεται λόγος για την έννοια του πρόσφυγα, την διάκρισή τους από τους οικονομικούς μετανάστες, καθώς και την έννοια του αιτούντα άσυλο. Τέλος δίνονται τα τελευταία στατιστικά στοιχεία για τον αριθμό των προσφύγων και αιτούντων άσυλο στην Ελλάδα και τον κόσμο. Στην δεύτερη ενότητα αναφέρονται περιληπτικά οι συνέπειες της

μετανάστευσης στην ψυχική υγεία των προσφύγων και των μεταναστών, ενώ στη συνέχεια αναλύονται περισσότερο οι αρνητικές αυτές συνέπειες. Πιο συγκεκριμένα στην τρίτη ενότητα περιγράφεται η έννοια του ψυχολογικού τραύματος στους πρόσφυγες , αλλά και η διάκριση αυτού σε θετικό, ουδέτερο, αρνητικό και περιπλεγμένο τραύμα. Στη τέταρτη ενότητα παρουσιάζεται η έννοια της μετατραυματικής διαταραχής (PTSD) και ο εντοπισμός αυτής στην ιδιαίτερη πληθυσμιακή ομάδα των προσφύγων και αιτούντων άσυλο, ενώ στην έκτη και τελευταία ενότητα αναλύεται η συννοσηρότητας του PTSD και της κατάθλιψης σε αυτόν τον πληθυσμό.

Το δεύτερο κεφάλαιο που αναφέρεται στην ψυχική ανθεκτικότητα των προσφύγων και αιτούντων άσυλο υποδιαιρείται σε τρεις ενότητες. Στην πρώτη ενότητα αναφέρεται ο ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας, η ιστορική αναδρομή αυτής, καθώς και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ανάταση. Στην δεύτερη ενότητα αναλύεται η μετατραυματική ανάπτυξη και οι αντιληπτές αλλαγές αυτής σε προσωπικό επίπεδο, σε επίπεδο σχέσεων με τους άλλους, αλλά και σε βαθύτερο επίπεδο αλλαγής της φιλοσοφίας της ζωής. Τέλος στην τρίτη ενότητα επιχειρείται να παρουσιαστεί η έννοια της νοηματοδότησης της ζωής μετά από δύσκολες και τραυματικές εμπειρίες.

Το ερευνητικό μέρος αποτελείται από την παράθεση των ερευνητικών ερωτημάτων και την παρουσίαση της μεθοδολογίας της ποιοτικής έρευνας που πραγματοποιήθηκε όπως επίσης και την παρουσίαση των πορισμάτων.

Πρόσφυγες στην Ελλάδα

Η έννοια του πρόσφυγα

Σύμφωνα με τη Σύμβαση της Γενεύης του 1951 και το πρωτόκολλο του 1966, πρόσφυγας καλείται το άτομο, το οποίο εξαιτίας δικαιολογημένου φόβου δίωξης λόγω φυλής, θρησκείας, εθνικότητας, κοινωνικής τάξης ή πολιτικών πεποιθήσεων βρίσκεται εκτός της χώρας της οποίας έχει την υπηκοότητα και δεν δύναται ή, λόγω αυτού, δεν επιθυμεί να απολαύσει την προστασία της χώρας αυτής, ή αν δεν έχει ορισμένη υπηκοότητα και ευρίσκεται συνεπεία των παραπάνω γεγονότων εκτός της χώρας της συνήθους διαμονής του δε δύναται ή, λόγω του φόβου αυτού, δεν επιθυμεί να επιστρέψει σε αυτή.

Περίπου 140 από τα 190 συνολικά κράτη του κόσμου έχουν αναγνωρίσει την παραπάνω συνθήκη και πρωτόκολλο. Τα κράτη μέλη οφείλουν να παρέχουν προστασία στους πρόσφυγες και να ασπαστούν την αρχή της μη επιστροφής του. Οι πρόσφυγες συνήθως καταφεύγουν σε γειτονική χώρα, απ' αυτή της προέλευσής τους.

Οικονομικοί μετανάστες διακρινόμενοι από τους πρόσφυγες

Μετανάστης είναι το πρόσωπο που για λόγους διαφορετικούς από εκείνους που αναφέρονται στον ορισμό του πρόσφυγα, εγκαταλείπει οικειοθελώς τη χώρα του με σκοπό να εγκατασταθεί αλλού. Μπορεί να ωθείται από τη επιθυμία του για αλλαγή ή περιπέτεια ή από οικογενειακούς ή άλλους προσωπικούς λόγους. Εάν ωθείται αποκλειστικά από οικονομικά κίνητρα είναι οικονομικός μετανάστης και όχι πρόσφυγας. Διαπιστώνεται λοιπόν ότι ή διαφορά τους έγκειται στη θέλησή τους να αποχωρήσουν ή όχι

από τη χώρα τους. Πρόκειται δηλαδή για «ακούσιους» και «εκούσιους» μετανάστες.

Ο αιτών άσυλο

Ο αιτών άσυλο είναι το άτομο που αναζητά προστασία ως πρόσφυγας ακόμα και να δεν έχει επισήμως αναγνωριστεί ως τέτοιος. Συνήθως ο όρος αναφέρεται σε κάποιον ο οποίος αναμένει ακόμα από μια κυβέρνηση να αποφανθεί αν ο ίδιος είναι πρόσφυγας. Η χορήγηση ασύλου ισοδυναμεί με την παροχή της δυνατότητας σε ένα άτομο που αναγκάστηκε να εγκαταλείψει την πατρίδα του να εισέλθει σε μια χώρα και να ξεκινήσει μια νέα ζωή, ζώντας με ασφάλεια, μακριά από τις διώξεις, τη μισαλλοδοξία και τις ταραχές που τον έκαναν να φύγει από την εστία του. Το άσυλο αποτελεί μια μορφή προστασίας που χορηγεί ένα κράτος στην επικράτειά του, η οποία βασίζεται στην αρχή της «μη επαναπροώθησης», ότι δηλαδή ο αιτών άσυλο δε θα εκδιωχθεί ούτε θα απελαθεί, καθώς και στα διεθνώς ή εθνικά αναγνωρισμένα δικαιώματα των προσφύγων. Χορηγείται σε ένα άτομο που δεν μπορεί να ζήσει μια φυσιολογική ζωή στη χώρα του/της εάν δεν λάβει προστασία από τις διώξεις που υφίσταται για λόγους φυλής, θρησκείας, πολιτικών απόψεων, εθνικότητας ή συμμετοχής σε μια ιδιαίτερη κοινωνική ομάδα.

Στατιστικά στοιχεία

Η έκθεση της Ύπατης Αρμοστείας σχετικά με το άσυλο στα βιομηχανικά ανεπτυγμένα κράτη καταδεικνύει πως νέες συγκρούσεις και μία αυξανόμενη ροή από παλαιότερες εστίες κρίσεων, όπως το Αφγανιστάν, έχουν συντελέσει στην αύξηση των αιτήσεων ασύλου κατά 20 τοις εκατό

μέσα στο 2011.

Σύμφωνα με την ετήσια έκθεση της Ύπατης Αρμοστείας, για το 2011, εκτιμάται πως κατεγράφησαν 441.300 αιτήσεις ασύλου ενώ το 2010 είχαν καταγραφεί περίπου 368.000. Η έκθεση καλύπτει 44 χώρες στην Ευρώπη, τη Βόρεια Αμερική, την Αυστραλία και τη βορειοανατολική Ασία. Η μεγαλύτερη αύξηση - 87 τοις εκατό - σημειώθηκε στη νότια Ευρώπη, με 66.800 αιτήσεις ασύλου. Οι περισσότερες αιτήσεις ήταν από ανθρώπους που έφτασαν με πλοία στην Ιταλία και τη Μάλτα, αλλά ραγδαία αύξηση παρατηρήθηκε και στην Τουρκία. Συνολικά οι 38 χώρες της Ευρώπης κατέγραψαν 327.000 αιτήσεις ασύλου, πολύ περισσότερες από κάθε άλλη περιοχή, σημειώνοντας αύξηση 19 τοις εκατό σε σχέση με το 2010. Η Βόρεια Αμερική δέχτηκε 99.400 αιτήσεις, σχεδόν 25 τοις εκατό περισσότερες σε σχέση με ένα χρόνο πριν. Η Ιαπωνία και η Δημοκρατία της Κορέας κατέγραψαν έναν αριθμό ρεκόρ 2.900 αιτήσεων, 77 τοις εκατό παραπάνω από αυτές που δέχτηκαν το 2010. Μονάχα στις Σκανδιναβικές χώρες και την Αυστραλασία σημειώθηκε μείωση των αιτημάτων ασύλου κατά 10 τοις εκατό (45.700 αιτήσεις) και 9 τοις εκατό (11.800 αιτήσεις) αντιστοίχως. Οι αναταραχές στη Δυτική Αφρική και τον Αραβικό κόσμο αποτυπώνονται στον αριθμό των αιτούντων άσυλο από την Ακτή του Ελεφαντοστού, τη Λιβύη, τη Συρία και άλλες χώρες, φτάνοντας σε επίπεδα-ρεκόρ το 2011, με 16.700 περισσότερες αιτήσεις σε σύγκριση με το 2010. Η χώρα απ' όπου προήλθαν οι περισσότεροι αιτούντες άσυλο ήταν το Αφγανιστάν, με 35.700 αιτήσεις, σημειώνοντας αύξηση κατά 34 τοις εκατό σε σχέση με το 2010. Η Κίνα παρέμεινε η δεύτερη μεγαλύτερη χώρα

προέλευσης αιτούντων άσυλο (με 24.400 αιτούντες) και ακολουθεί το Ιράκ (23.500). Με 9.310 αιτήσεις ασύλου το 2011, η Ελλάδα κατατάσσεται 14η αναφορικά με τον αριθμό των καταγεγραμμένων αιτήσεων, μεταξύ των χωρών που εξετάζονται στην έκθεση.

Οι συνέπειες της μετανάστευσης στην Ψυχική υγεία των προσφύγων

Η μετανάστευση ατόμων είναι ένα παμπάλαιο φαινόμενο. Η σύνδεση του φαινομένου της μετανάστευσης με την ψυχική υγεία έχει ήδη ηλικία 80 ετών. Ως πρώτη μελέτη θεωρείται αυτή του Odegaard το 1932 που βρήκε αυξημένο ποσοστό σχιζοφρένειας σε Νορβηγούς μετανάστες, σε σχέση με το γενικό πληθυσμό στις ΗΠΑ. Ο αντίκτυπος της μετανάστευσης για την ψυχική υγεία των προσφύγων και αιτούντων άσυλο παραμένει επίμαχη περιοχή στον τομέα της έρευνας (Moussavi, Chatterj, Verdes, Tandon, Patel, & Ustun, 2007). Μέχρι σήμερα είναι ασαφές ότι η μετανάστευση μεταφράζεται σε συνολική αύξηση της επιβάρυνσης της ψυχικής υγείας (Glover, 1989, King, Coker, Leavey, Hoare, & Johnson-Sabine, 1994, Van, Castle, Takei, & Murray, 1996). Συνολικά, τα επιδημιολογικά στοιχεία για την ψυχική υγεία του μεταναστών παραμένουν περιορισμένα (Garcia-Campayo & Sanz, 2002, Martinez Martinez, 2006, Porter & Haslam, 2005). Η Έρευνα για την ψυχική υγεία των προσφύγων έχει επικεντρωθεί στο PTSD (Cardozo, Veragra, Agani, & Gorway, 2000, Mollica, Sarajilic, & Chernoff, 2001). Αυτή η εστίαση στο PTSD ως κύρια εκδήλωση των προβλημάτων ψυχικής υγείας των προσφύγων κατέληξε κάτω από την κριτική (Summerfield, 1998, Summerfield, 2001). Αλλά οι μελέτες για την κατάθλιψη και το άγχος παραμένουν σποραδικές και με αμφιλεγόμενα ευρήματα.

Μια προηγούμενη συστηματική ανασκόπηση σχετικά με την κατάθλιψη και το άγχος μεταξύ των προσφύγων έδειξε ότι μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία των πληγέντων πληθυσμών (Fazel, Wheeler, και Danesh, 2005). Παρ'όλα αυτά, είναι

ασαφές κατά πόσον η μετανάστευση οδηγεί σε αύξηση ή σε μείωση της επιβάρυνσης για την ψυχική υγεία.

Η συνεχής ανάπτυξη της διεθνούς μετανάστευσης έχει συνοδευτεί από την επέκταση της κοινωνικοψυχιατρικής έρευνας, δεδομένου ότι η κοινωνική κινητικότητα έχει από καιρό συνδεθεί με διάφορα ψυχοκοινωνικά προβλήματα και αύξηση της ψυχιατρικής νοσηρότητας (Odegaard, 1935, Malzberg & Lee, 1955, Murphy, 1965, Dohrenwend & Dohrenwend, 1969, Cochrane & Stopes-Roe, 1981, Bebbington et al, 1981, Μαδιανός, 1981, Burvill, 1973, Haldin, 1985, Fichter et al, 1988, Cochrane & Bal, 1987, Shrout et al, 1992, Escobar, 1998, Bhugra, 2003, Grant et al, 2004, Bhugra, 2004, Breslau & Chang, 2006).

Η έρευνα για την ψυχική υγεία των πληγέντων από τον πόλεμο πληθυσμών έχει επικεντρωθεί κυρίως στην εκτίμηση του μετατραυματικού στρες (PTSD) και τη σύνδεσή του με τις εμπειρίες που σχετίζονται με τον πόλεμο, τη βία και την απώλεια. Πολυάριθμες μελέτες, με τη χρήση διαφορετικών μεθοδολογιών εστιάζοντας τόσο σε κλινικά όσο και σε κοινοτικά δείγματα έχουν καταγράψει μια θετική, αν και εξαιρετικά μεταβλητή, σχέση μεταξύ των επιπέδων της συμπτωματολογίας PTSD, και του βαθμού της έκθεσης των ανθρώπων στη βία και την καταστροφή από τις ένοπλες συγκρούσεις (Hubbard, Realmoto, Northwood, & Masten, 1995, Miller et al., 2002, Mollica et al., 1998). Σε μικρότερο βαθμό, υπήρξε επίσης μια εστίαση στην εξέταση της συχνότητας σε άλλους τύπους ψυχοπαθολογίας, κυρίως τη κατάθλιψη και το άγχος, και πάλι με σκοπό την αξιολόγηση της δύναμης της σχέσης τους με προηγούμενες εμπειρίες της βίας και απώλειας που σχετίζονται με βίαιες πολιτικές συγκρούσεις.

Αυτή η εμπειρική έμφαση στις ψυχολογικές συνέπειες της έκθεσης σε πολιτική βία έχει ρίξει σημαντικά φως στις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία εκείνων

που ζουν μέσα στον τρόμο, την καταστροφή και την απώλεια που παράγει πάντα η βία. Παρά το γεγονός ότι υπάρχει μια αυξανόμενη συζήτηση σχετικά με την εξάρτηση της πίστης στις δυτικές ψυχιατρικές δομές που περιγράφουν τα συμπτώματα και τα σύνδρομα κινδύνου σε πληθυσμούς που είναι συντριπτικά μη δυτικοί (Bracken, Giller, & Summerfield, 1995, Breslau, 2004, Jenkins, 1996, Miller, Kulkarni, & Kushner, 2006), τα διαθέσιμα στοιχεία αυτά σαφώς δείχνουν ότι η έκθεση σε πολιτική βία έχει έντονα αρνητικές επιπτώσεις για την ψυχική υγεία των ανθρώπων. Πέρα από αυτές τις άμεσες επιδράσεις στην ψυχική υγεία (π.χ., μέσω της καταστροφής των σπιτιών των ανθρώπων, την εξαφάνιση ή το θάνατο των μελών της οικογένειας, τη σεξουαλική επίθεση από ένοπλους μαχητές, την αυθαίρετη κράτηση, τα βασανιστήρια, και το χρόνιο φόβο ότι θα τραυματιστεί ή θα σκοτωθεί), καταστάσεις παρατεταμένης βίας μπορεί να ασκήσουν έμμεσες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία με την καταστροφή των υποδομών και της οικονομίας μιας χώρας, αυξάνοντας έτσι τη φτώχεια και τους συναφείς ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες (de Berry et al, 2003, Dawes & Donald, 1994) προκαλώντας τη μαζική μετακίνηση του άμαχου πληθυσμού, με αποτέλεσμα τις εξαιρετικά στρεσογόνες εμπειρίες (Marsella, Bornemann, Ekblad, & Orley, 1994, Miller & Rasco, 2004) την αποδυνάμωση ή την καταστροφή των κοινωνικών δικτύων, με αποτέλεσμα να μειωθεί η διαθεσιμότητα των υπηρεσιών κοινωνικής στήριξης και η αύξηση της κοινωνικής απομόνωσης (Bennett & Detzner, 1997, Buitrago Cuellar, 2004) και την αποδυνάμωση των κοινωνικών δεσμών και των κανόνων που διέπουν την κοινωνία των πολιτών και που δημιουργεί μια αίσθηση ομαλότητας, προβλεψιμότητας και ασφάλειας (Buitrago Cuellar, 2004, Martín Baró, 1989, Schepher-Hughes, 2004). Οι συνθήκες αυτές μπορούν να αποφέρουν σημαντική ψυχική ένταση, ενώ ταυτόχρονα υπονομεύουν τις στρατηγικές, τους πόρους που διαθέτουν οι άνθρωποι για να

αντιμετωπίσουν τον εν λόγω κίνδυνο. Οι άμαχοι επιζώντες, που εκτέθηκαν σε πόλεμο συχνά υποφέρουν από έλλειψη βασικών αναγκών, όπως τροφή και στέγη. Επιπλέον ο πόλεμος φέρει στο πέρασμα του την απώλεια της κοινωνικής και πολιτισμικής λειτουργικότητας, που στόχος τους είναι να παρέχουν σταθερότητα και συνεκτικότητα (Murray, King, Lopez, Tomijima, & Krug, 2002).

Αυτές οι δυσκολίες έχουν μακροπρόθεσμες συνέπειες στην ψυχική υγεία των αμάχων επιζώντων ακόμα και μετά τον πόλεμο (Johnson & Thompson, 2008). Μέχρι σήμερα, ωστόσο, οι ερευνητές που εξετάζουν το τραύμα κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης ή μετά τον τερματισμό των συγκρούσεων σπάνια εξέτασαν την πιθανή επίδραση αυτών των έμμεσων επιπτώσεων της παρατεταμένη βίαιης σύγκρουσης στην ψυχική υγεία, εστιάζοντας αντίθετα στις άμεσες επιπτώσεις της έκθεσης σε πόλεμο που σχετίζονται με βίαια γεγονότα.

Ψυχολογικό τραύμα

Το φαινόμενο των προσφύγων δεν εμπίπτει μέσα στη συνήθη σφαίρα της ψυχολογικής θεωρίας και θεραπείας. Ως εκ τούτου, είναι κατανοητό ότι οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν αυτό το φαινόμενο με την έρευνα για ορισμένες από τις υπάρχουσες ψυχολογικές θεωρίες που ισχύουν για αυτές τις καινοτόμες καταστάσεις. Τραύμα είναι ένας ιατρικός όρος και στα ελληνικά σημαίνει πληγή, τραυματισμός, και προέρχεται από το ρήμα τιτρώσκω, που σημαίνει πληγώνω. Έτσι, η αρχική έννοια του τραύματος είναι το σημάδι, η ζημία που έχει απομείνει, ως αποτέλεσμα της διάτρησης του δέρματος. Όσον αφορά τους πρόσφυγες, μπορεί να είναι είτε τραυματισμένοι (Ψυχολογικά) σε διαφορετικούς βαθμούς σοβαρότητας, ως αποτέλεσμα της έκθεσης σε βίαια γεγονότα, ή εναλλακτικά, μπορεί να βιώσουν (εκτός από την αγωνία) μια αίσθηση ανανέωσης και αναζωογόνησης, όταν οι ισχυρές

και δυνητικά τραυματικές εμπειρίες διαγράφουν προηγούμενες τάσεις και τρόπους ζωής και εισαγάγουν ένα νέο νόημα στη ζωή τους. Αυτό το δεύτερο αποτέλεσμα της τριβής δεν είναι γλωσσική εφεύρεση ή μια θεωρητική αφηρημένη σκέψη, αλλά αντιστοιχεί στην πραγματικότητα, όταν οι άνθρωποι, μετά από επώδυνο «τραυματικό» γεγονός, ανακινούνται και σταδιακά συνειδητοποιούν ότι τώρα βλέπουν τον εαυτό τους και τον κόσμο με διαφορετικό τρόπο, για παράδειγμα με την εκτίμηση της ζωής, τη φιλία και τη εγκαρδιότητα περισσότερο από την ενασχόληση με δευτερεύουσες και χωρίς νόημα αναζητήσεις.

Αναφορικά με την προσέγγιση του τραύματος για τους πρόσφυγες, οι δύο αυτές έννοιες του τραύματος έχουν σημαντικές συνέπειες. Η πρώτη έννοια του τραύματος είναι μακράν η πιο κυρίαρχη. Θεωρούμε ότι οι πρόσφυγες είναι τραυματισμένοι και έχουν ανάγκη για βοήθεια. Ωστόσο, αν δεν είμαστε προσεκτικοί, αυτή η πολύ λογική προσέγγιση μπορεί να έχει μερικές αρκετά αρνητικές συνέπειες. Η δεύτερη έννοια του τραύματος (η απόκτηση νέων προοπτικών ζωής) είναι λιγότερο αισθητή αν και όχι λιγότερο γνωστή. Είναι γνωστό ότι μετά από μια δύσκολη και έντονη εμπειρία, οι άνθρωποι μπορεί να απαντήσουν με τρόπους που τονίζουν την ανανέωση παρά τις ζημιογόνες επιπτώσεις από την εμπειρία. Παρά (ή ακόμα και λόγω του) τον πόνο, τον αποπροσανατολισμό, τη διάσπαση, την καταστροφή και την απώλεια, οι άνθρωποι μπορούν να εξακολουθούν να αισθάνονται ότι η ίδια ακριβώς «τραυματική» εμπειρία επίσης, τους έκανε να επαναξιολογήσουν τις προτεραιότητές τους στη ζωή, την αλλαγή του τρόπου ζωής τους και να αποκτήσουν νέες αξίες, να βιώσουν μια ουσιαστική αλλαγή και ανανέωση στη ζωή τους. Έχοντας έρθει τόσο κοντά στο θάνατο ή έχοντας βιώσει την αβάσταχτη αγωνία των σημαντικών απωλειών, οι πρόσφυγες συχνά εμφανίζονται μεταλλαγμένοι, προβάλλουν εκ νέου τη ζωή τους, τον εαυτό τους και τις σχέσεις τους με ένα νέο και ανανεωμένο

τρόπο. Αυτό σημαίνει ότι, παραδόξως, παρά την αρνητική φύση τους, οι καταστροφικές εμπειρίες (ανεξάρτητα από το βαθμό της σκληρότητας τους και τις καταστροφικές επιπτώσεις) μπορεί επίσης να βοηθήσει τους ανθρώπους να ανασχηματίσουν τη ζωή τους και να της προσδώσουν νέο νόημα.

Λογικά, το εύρος των πιθανών συνεπειών από το τραύμα πρέπει να εμπίπτουν σε τρεις κατηγορίες: αρνητικά, θετικά και ουδέτερα. Κατ' αρχάς πρέπει να τονιστεί ότι αυτό δεν πρέπει να είναι αποκλειστικό. Αυτό σημαίνει ότι παρά το γεγονός ότι ένα άτομο είναι ψυχολογικά τραυματισμένο, αυτός ή αυτή μπορεί επίσης να κερδίσει από την εμπειρία. Ψυχολογικά μιλώντας, με βάση την ψυχολογική και όχι την κοινωνική, ηθική ή άλλη πραγματικότητα, οι αντιδράσεις για τις αντιξοότητες και τις καταστροφικές συνέπειες του σε ένα εξόριστο άτομο μπορεί να διαφέρουν σημαντικά από άτομο σε άτομο, ανάλογα με μια ποικιλία διαφορετικών μεταβλητών. Αυτές είναι οι εξής:

- Προσωπικές: ιστορικό, ψυχολογικά χαρακτηριστικά, μηχανισμούς αντιμετώπισης, ισχυρά σημεία / αδυναμίες, την κοινωνική θέση, εκπαίδευση
- Την υποστήριξη των συστημάτων (κοινωνικό κεφάλαιο): η οικογένεια (πυρηνική και εκτεταμένη, η κοινότητα (τοπικής, καθώς και ευρύτερα, διεθνή)
- Το Φύλο
- Τη θέση Ισχύος: βαθμούς της ανικανότητας και της ταπείνωσης
- Τις συνθήκες του πραγματικού καταστροφικού γεγονότος: την προβλεψιμότητα, την απομόνωση, τη διάρκεια, τις μακροχρόνιες επιπτώσεις
- Το νόημα που αποδίδεται στα γεγονότα και την βίωση αυτών των γεγονότων: πολιτική, θρησκευτική, ιδεολογική
- την ελπίδα ή την έλλειψη της ελπίδας

Κάθε ένας από αυτούς τους παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που κάθε άτομο ανταποκρίνεται στις εμπειρίες και γεγονότα που τους οδήγησαν στην εξορία.

Συνολικά, μπορούμε να διακρίνουμε τις ακόλουθες τρεις γενικές κατηγορίες των πιθανών επιπτώσεων του τραύματος που μπορεί να έχει για ένα πρόσωπο: αρνητικά, θετικά και ουδέτερα, όπως εξηγείται στη συνέχεια.

Αρνητικά

Το πρώτο είναι ο πραγματικός ψυχολογικός τραυματισμός που μπορεί να οδηγήσει σε μια πραγματική παθολογική κατάσταση μικρότερης ή μεγαλύτερης διάρκειας. Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι ορισμένοι άνθρωποι όντως τραυματίζονται από τις καταστροφικές συνέπειες των εξωτερικών γεγονότων που προκαλούνται από τον πόλεμο, τις συγκρούσεις, τις περιβαλλοντικές καταστροφές, ωστόσο, σε αυτή την κατηγορία μπορούμε να εντοπίσουμε τρεις βαθμούς σοβαρότητας.

- συνηθισμένος ανθρώπινος πόνος (OHS): αυτό είναι η πιο κοινή και ανθρώπινη απάντηση στις τραγωδίες στη ζωή. Ο πόνος δεν είναι πάντα παθολογική κατάσταση. Τα βήματα είναι κομμάτι της ζωής και δεν είναι πάντα χρήσιμο να ιατροκοποούνται ή να παθολογικοποιούνται.
- Αγχώδης ψυχολογική αντίδραση (DPR): αυτό είναι ένα αποτέλεσμα που δεν απαιτεί πάντα την προσοχή ειδικού. Η συνηθισμένη ανθρώπινη ανθεκτικότητα μπορεί να ασχοληθεί με τις επιπτώσεις αυτού του είδους.
- Ψυχιατρικές διαταραχές (PD): ο πιο συνηθισμένος τύπος αυτού του αποτελέσματος είναι το PTSD (Διαταραχή μετατραυματικού στρες), το οποίο απαιτεί οπωσδήποτε επαγγελματική παρέμβαση.

Θετικά

Η δεύτερη κατηγορία των πιθανών αποκρίσεων των προσφύγων αναφέρεται σε φαινόμενα που τείνουν να αγνοηθούν από τις κύριες επαγγελματικές θεωρίες και πρακτικές. Αναμφισβήτητα υπάρχουν άνθρωποι που όχι μόνο επιβιώνουν ως ένα σημαντικό βαθμό άθικτοι, από απάνθρωπες και σκληρές συνθήκες που έχουν υποστεί, αλλά, επιπλέον, έχουν ενισχυθεί από την ιδιαίτερη έκθεσή τους στην αντιξοότητα. Αυτό συμβαίνει για το λόγο που αυτή η απόκριση έχει οριστεί «αντιξοότητες που ενεργοποιούν την ανάπτυξη» (Παπαδόπουλος, 2004). Αυτή αναφέρεται στις θετικές εξελίξεις που είναι άμεσο αποτέλεσμα της έκθεσης σε αντιξοότητες. Υπάρχουν ατελείωτες αναφορές των ατόμων και των ομάδων που βρήκαν νόημα στον πόνο τους και ήταν σε θέση να μετατρέπουν τις εμπειρίες τους με θετικό τρόπο, να εξεύρουν νέα δύναμη και να βιώσουν μεταμορφωτική ανανέωση.

Οι αναφορές αυτές δεν είναι μόνο κίνηση των ανθρώπινων μαρτυριών, αλλά αμφισβητούν επίσης το κοινωνικό διάλογο για το τραύμα και τη τάση να ιατροκοπούν και να παθολογικοποιούν τον ανθρώπινο πόνο. Οι αναφορές αυτές παρέχουν επίσης συγκεκριμένα αποδεικτικά στοιχεία για την ενεργοποίηση της διαγραφής των προηγούμενων προτεραιοτήτων ζωής και η παροχή μιας καθαρής πλάκας για να ξεκινήσει μια νέα ζωή. Σε σχέση με τους πρόσφυγες, αυτό το είδος της αντίδρασης δημιουργεί αδέξια ηθικά διλήμματα και πολυπλοκότητα επειδή κάποιος σίγουρα δεν επιθυμεί να επικεντρωθεί στα θετικά αποτελέσματα των ποταπών πράξεων της πολιτικής βίας. Παρ' όλα αυτά, κάποιος πρέπει να γνωρίζει ότι τέτοια θετικά αποτελέσματα είναι πιθανά. Ο μετασχηματισμός αντιξοοτήτων σε θετική εξέλιξη είναι ένα φαινόμενο που πάντα ήταν γνωστό στους ανθρώπους.

Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι αυτές τις ιδέες εισήλθαν στην ειδική βιβλιογραφία του τραύματος σχετικά αργά, λιγότερο ή περισσότερο από τη στιγμή

που εισήχθη το PTSD. Ωστόσο, οι ψυχολόγοι όπως ο Carl Gustav Jung, ο Victor Frankl και άλλοι αναγνώρισαν αυτά τα φαινόμενα, με τη χρήση διαφορετικών ορολογιών, πολύ νωρίτερα από ό, τι εμφανίστηκε αυτή η ειδική βιβλιογραφία. Ο Frankl (1959), χρησιμοποιώντας τις προσωπικές του εμπειρίες όντας έγκλειστος σε στρατόπεδο συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια του Δεύτερου Παγκόσμιου Πόλεμου, έδειξε πως το να δώσεις νόημα στον πόνο μπορεί να μετασχηματιστικό. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, η βιβλιογραφία του τραύματος βίωσε μια εισροή αυτών των ιδεών που, χρησιμοποιώντας διαφορετικές ορολογίες, που εξετάζουν κάποιες θετικές χρήσεις των αντιξοοτήτων. Αυτές περιλαμβάνουν τους όρους, όπως το άγχος που σχετίζεται με την ανάπτυξης, η κρίση που σχετίζονται με την ανάπτυξη, η ανάπτυξη μέσα από τις αντιξοότητες, η μετατραυματική ανάπτυξη, θετικός μετασχηματισμός μετά το τραύμα, και ο θετικός μετασχηματισμός του πόνου (Affleck και Tennen, 1996, Folkman, 1997, Harvey, 1996, Janoff-Bulman, 1992, Lifton, 1993, McMillen, και Fisher, 1998, McMillen, 1999, Park et al., 1996, Saakvitne et al., 1998, Tedeschi & Calhoun, 1995, Tedeschi & Calhoun, 1996, Tedeschi, 1998 & Thompson, 1985). Τα χαρακτηριστικά των αντιξοοτήτων που ενεργοποιούν την ανάπτυξη (AAD)), έχουν ως εξής.

- Οι αντιξοότητες εκθέτουν τα όρια: όταν υπάρχουν αντιξοότητες, ωθούν τους ανθρώπους στο τέλος των δικών τους σχεδίων. Συνήθως οι άνθρωποι αισθάνονται ότι οι ζωές τους έχουν λήξει και δεν ξέρουν πώς να προχωρήσουν. Η επίτευξη των ορίων, που έχουν βιωθεί ως ένα τέλος, μπορεί να ανοίξει νέους ορίζοντες πέρα από εκείνους που έχει ήδη προγραμματίσει ή φανταστεί.

- Νέες αντιλήψεις προκύπτουν για τον εαυτό του (της ταυτότητας του ατόμου), των σχέσεων του ατόμου, και, τελικά, το νόημα και το σκοπό της ζωής.
- Μια νέα επιστημολογία (νέα θεωρία της γνώσης), προκύπτει: το συνολικό ποσό όλων των νέων αντιλήψεων οδηγεί στην απόκτηση ενός νέου τρόπου κατανόησης, συζήτησης και σχέσης, που ισοδυναμεί με μια νέα επιστημολογία.

Ουδέτερα

Η τρίτη δυνατή απόκριση στην πολιτική βία είναι η ανθεκτικότητα. Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η υφιστάμενη βιβλιογραφία δεν κάνει διάκριση μεταξύ AAD και ανθεκτικότητας. Τίποτα που δεν εμπίπτει στο φάσμα των αρνητικών συνεπειών ονομάζεται «ανθεκτικότητα», όμως είναι σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ AAD και την ανθεκτικότητας.

Η ανθεκτικότητα είναι ένας όρος που στη φυσική αναφέρεται στην ικανότητα του οργάνου να μην αλλάξει, αφού υπόκεινται σε διαφορετικές δύσκολες συνθήκες – αυτός είναι ο λόγος που εγώ χρησιμοποιώ τον όρο «ουδέτερα». Με επέκταση, αναφερόμαστε σε αντικείμενα (όπως για παράδειγμα ένα αυτοκίνητο,) ως ανθεκτικό, εάν μπορεί να υπομείνει τις αντίξοες συνθήκες. Στη συνέχεια, μεταφορικά, αναφερόμαστε σε ένα άτομο, μια οικογένεια ή μια κοινότητα ως ανθεκτική, εάν αντέχουν πιέσεις και δεν αλλοιώνουν τις βασικές αξίες τους, δεξιότητες ή ικανότητες.

Το βασικό χαρακτηριστικό της ανθεκτικότητας είναι ότι διατηρεί τις ιδιότητες που υπήρχαν πριν, ενώ το AAD εισάγει νέα χαρακτηριστικά που δεν υπήρχαν πριν την αντιξοότητα. Μία από τις σημαντικές ιδιότητες της ανθρώπινης ανθεκτικότητας, σε αντίθεση με την ανθεκτικότητα στη φυσική, είναι ότι στην κύρια, δεν είναι αποτέλεσμα της ατομικής δύναμης, αλλά είναι ουσιαστικά μια σχεσιακή διαδικασία (Walsh, 1993). Αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο είναι πιο ανθεκτικό, εάν αυτός ή αυτή

εξασφαλίζει μια συνεργατική και αμοιβαία υποστήριξη με τους άλλους. Το κύριο θέμα της προσαρμοστικότητας παραμένει ότι παρά την πιο καταστροφική φύση των γεγονότων που αντιμετωπίζουν τα άτομα, δεν συνθλίβονται από αυτά.. Στην πραγματικότητα, η πλειοψηφία των ατόμων δεν απαιτούν επαγγελματική φροντίδα, διότι πολλές από τις υγιείς λειτουργίες τους παραμένουν ανέπαφες και δεν επηρεάζονται από την καταστροφή (δηλαδή, είναι ανθεκτικοί στην αλλαγή - είτε αρνητικά ή θετικά).

Είναι πράγματι αξιοσημείωτο να δούμε την αξιοπρέπεια – το μεγαλείο και την ανθεκτικότητα του ανθρώπινου θριάμβου πνεύματος κατά τη διάρκεια των πιο άθλιων συνθηκών υποβάθμισης, ανικανότητας, ταπείνωσης, πραγματικής ζημίας και απώλειας. Στις τελευταίες δύο δεκαετίες η επαγγελματική προσοχή σε θέματα ανθεκτικότητας στον τομέα αυτό (αλλά και στην ευρύτερο τομέα της ψυχικής υγείας) έχει αυξηθεί δραματικά (Cicchetti & Luthar, 2003, Clarke & Clarke, 2003, Wassell, 2002, Glantz & Johnson, 1999, Greene, 2002, Haggerty et al., 1997, McCubbinand, 1998, McCubbin, 1998, McCubbin et al., 1999, Stinnett & DeFrain, 1985, Tec, 2003, Tizard & Varma, 2000, Werner και Smith, 1992, Wolin & Wolin, 1993).

Τέλος, πρέπει να υπενθυμίσουμε ότι αυτές οι τρεις αποκρίσεις προς τους πρόσφυγες στο τραύμα δεν είναι αμοιβαία αποκλειστικές. Το ίδιο άτομο μπορεί να ανταποκριθεί στις αντιξοότητες με διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικά πλαίσια. Αυτή η παραλλαγή μπορεί να υπάρχει όσον αφορά την προοδευτική χρονολογική σειρά, για παράδειγμα, στις αρχές μπορούν να αντιδράσουν αρνητικά και αργότερα ουδέτερα και ακόμα αργότερα θετικά. Ωστόσο, αυτή η παραλλαγή της αντίδρασης μπορεί να υπάρχει στην ίδια χρονική στιγμή σε σχέση με διαφορετικά πλαίσια.

Το περιπλεγμένο Τραύμα

Για τις ψυχολογικές αποκρίσεις των προσφύγων, είναι επιτακτική ανάγκη να ειδωθεί το σύνολο των εμπειριών του κάθε ατόμου και, επίσης, να λαμβάνεται υπόψη το πώς αυτές σχετίζονται με το ευρύτερο δίκτυο των μεταξύ τους σχέσεων, το παρελθόν και το παρόν, το καλό και το κακό, το θετικό, το αρνητικό και το ουδέτερο. Εν ολίγοις, όλες τις συνέπειες της έκθεσής τους στο τραύμα. Για το λόγο αυτό επινοήθηκε το περιπλεγμένο τραύμα (Grid trauma) (Παπαδόπουλος, 2004), προκειμένου να προσδιοριστούν, οι διάφορες συνέπειες μιας τραυματικής εμπειρία, τόσο οι πραγματικές όσο και οι πιθανές. Ουσιαστικά, το περιπλεγμένο Τραύμα βοηθά για να μας θυμίζει ότι υπάρχουν τουλάχιστον τρεις μεγάλες κατηγορίες των αποκρίσεων σε μια τραυματική εμπειρία και όχι απλά ένα παθολογικό τραύμα σε μια απομονωμένη μορφή. Το περιπλεγμένο τραύμα μας βοηθάει να έχουμε επίγνωση αυτού του συνόλου, προκειμένου να αποφευχθεί ο κατακερματισμός και η πόλωση. Επιπλέον, είναι χρήσιμο για να μας υπενθυμίσει ότι το πλαίσιο της ατομικής παθολογίας είναι μόνο ένα πολύ μικρό τμήμα σε σχέση με το ευρύτερο φάσμα άλλων συνεπειών, που μπορεί επίσης να συνυπάρχει με την παθολογία. Ωστόσο, οι περισσότερες εργασίες που πραγματοποιήθηκαν στον τομέα αυτό περιορίζονται στο μικρό κουτί της ατομικής ψυχιατρικής διαταραχής. Μια επιπλέον χρήσιμη λειτουργία του περιπλεγμένου τραύματος είναι να μας βοηθήσει να εκτιμήσουμε ότι μπορεί να υπάρχουν πολλές διαφορετικές επιπτώσεις ταυτόχρονα (καθώς και διαδοχικά), σε διαφορετικά επίπεδα. Με το να έχουν επίγνωση αυτού του συνόλου, οι θεραπευτές έχουν περισσότερες δυνατότητες να αντιμετωπίσει τις συνέπειες του τραύματος πιο σωστά και να αποφύγουν τις παγίδες της υπεραπλούστευσης, της πόλωσης και τις προσεγγίσεις που βασίζονται σε στενές προοπτικές.

Μετατραυματική Διαταραχή PTSD

Η Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) αποτελείται από ένα σύμπλεγμα σημείων και συμπτωμάτων ως απόκριση σε ένα ακραίο τραυματικό στρεσογόνο παράγοντα. (Sher, 2005) Η επικράτηση του PTSD στον γενικό πληθυσμό εκτιμάται ότι κυμαίνονται μεταξύ 2-15%, ενώ η επικράτηση στις ομάδες υψηλού κινδύνου έχει αναφερθεί ότι κυμαίνεται από 3 - 58%. Οι διακυμάνσεις αυτές μπορεί να οφείλονται σε διάφορους παράγοντες: τη διάρκεια της έκθεσης στο τραύμα, το μέγεθος και την ποιότητα του άγχους, τις διαφορές στην ευαισθησία του ατόμου, τις διαφορές στις ψυχοκοινωνικές αφηγήσεις, και την εξέταση τους από την σκοπιά της ανθεκτικότητας και της αγωνίας. Η απόκριση επίσης σε ένα τραυματικό γεγονός εξαρτάται από μεταβλητές πριν το τραύμα, κατά τη διάρκεια του τραύματος, και μετά από τραύμα.

Σύμφωνα με την 4η έκδοση του Διαγνωστικού Στατιστικού Εγχειριδίου (DSM-IV), τα χαρακτηριστικά συμπτώματα που προκύπτουν από την έκθεση σε ακραίο τραύμα πρέπει να είναι παρόντα τουλάχιστον ένα μήνα και να περιλαμβάνουν: επίμονη αναβίωση του τραυματικού γεγονότος, συνεχή αποφυγή των ερεθισμάτων που συνδέονται με την τραύμα, γενικό μούδιασμα και συμπτώματα αυξημένης εγρήγορσης. Το άτομο αντιδρά σε αυτή την εκδήλωση με φόβο και απόγνωση, και προσπαθεί να αποφύγει κάθε τι που λειτουργεί ως υπενθύμισης του. Τραυματικά γεγονότα περιλαμβάνουν, βίαιη προσωπική επίθεση, απαγωγή, ομηρία, τρομοκρατική επίθεση, βασανιστήρια, φυλάκιση, φυσικές καταστροφές, αυτοκινητιστικά ατυχήματα, η διάγνωση μιας απειλητικής για τη ζωή ασθένεια, στρατιωτικές μάχες.

Αν και μερικά από τα κλινικά συμπτώματα τους ήταν γνωστά από τα αρχαία χρόνια, η περιγραφή του συγκεκριμένου συνδρόμου ξεκίνησε το δεύτερο μέρος του δέκατου ένατου αιώνα. Έως τότε, χρησιμοποιήθηκαν, διαφορετικά ονόματα για να περιγράψουν το σύνδρομο: τραυματική νεύρωση, νεύρωση πολέμου, σύνδρομο

στρατοπέδου συγκέντρωσης, και σύνδρομο τραύματος βιασμού (Tolle, 2005). Στο DSM-I, ο πρόδρομος του PTSD ονομαζόταν «τραυματική νευρώση». Στο DSM-II, μετονομάστηκε σε διαταραχή "μεταβατικής κατάστασης. Το συγκεκριμένο όνομα, PTSD, εμφανίστηκε για πρώτη φορά στη Διάγνωση και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Ψυχιατρικών Διαταραχών (DSM-III) το 1980, και έχει διατηρηθεί, με κάποιες αλλαγές στα κριτήρια ένταξης, στις ακόλουθες εκδόσεις του.

Η έννοια ότι οι εξωτερικές πιέσεις μπορούν να προκαλέσουν άγχος στους ανθρώπους είναι αρχαία. Τα ημερολόγια των πολεμιστών της Οδύσσεια του Ομήρου, αποκάλυψαν τον πανικό και την έντονη διαταραχή κατά τη διάρκεια και μετά τις μάχες (Trimble, 1985). Μία ευρεία ποικιλία από ετικέτες έχουν χρησιμοποιηθεί για να περιγράψουν τις αντιδράσεις στο άγχος. Μερικές από τις περιγραφές που σχετίζονται με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) (American Psychiatric Association, 1980) έχουν εξελιχθεί ως μια προσπάθεια να περιγράψουν μια τελική κοινή οδό που μπορεί να φτάσει κάποιος μετά από έκθεση σε ένα ευρύ φάσμα σχετικά σοβαρών πιέσεων. Δεδομένου ότι το PTSD εισήλθε στη διαγνωστική ονοματολογία το 1980 έχουν τεθεί αμφιβολίες (Herman, 1993) σχετικά με το αν αποτελεί μια ολοκληρωμένη περιγραφή των δυσκολιών όλων όσων εκτίθενται σε παρατεταμένο και επαναλαμβανόμενο τραύμα.

Πολλοί πρόσφυγες που διαφεύγουν από δικτατορίες ή εμπόλεμες περιοχές που έχουν δει ή βιώσει αγριότητες, βασανιστήρια και άλλες εξαιρετικά στρεσογόνες καταστάσεις, βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης μιας ποικιλίας ψυχολογικών προβλημάτων, συμπεριλαμβανομένων και της μετατραυματικής διαταραχής PTSD (e.g., Erickson, Wolfe, King, King, & Sharkansky, 2001, Kulka et al., 1990, Solomon, Weisenberg, Schwarzwald, & Mikulincer, 1987). Έχει υποστηριχθεί ότι ένα σημαντικό ποσοστό προσφύγων (έως 35%) πάσχει από

μετατραυματική διαταραχή (PTSD) ως συνέπεια αυτών των τραυματικών γεγονότων (Mollica et al. 1993). Αυτές οι ψυχολογικές δυσκολίες μπορεί να υπάρχουν αρκετό καιρό μετά τον πόλεμο. Το PTSD (American Psychiatric Association, 1994), το κοινωνικό άγχος (SAD) (e.g., Green, Lindy, Grace, & Leonard, 1992, Kashdan, Frueh, Knapp, Hebert, & Magruder, 2006, Orsillo, Heimberg, Juster, & Garrett, 1996) και η κατάθλιψη (e.g., O'Donnell, Creamer, & Pattison, 2004, Shalev et al., 1998), έχουν ευρέως μελετηθεί σε σχέση με την έκθεση στο τραύμα.

Το PTSD, μπορεί αν συνοδεύεται από κατάθλιψη, σωματοποίηση, εξάρσεις θυμού, αλλαγές στη συμπεριφορά ή κατάχρηση ουσιών, να σχετίζονται με λειτουργική ανεπάρκεια και αναπηρία. Το PTSD εμφανίζεται σε πρόσφυγες κατά αρκετά συχνότερα από ότι στον γενικό πληθυσμό της χώρας υποδοχής. Παρά το γεγονός, ότι συνδέεται με την έκθεση σε τραύμα, το PTSD αναπτύσσεται με διαφορετική συχνότητα στους πολιτισμούς καταγωγής των προσφύγων λόγω παραγόντων ευπάθειας (π.χ. φύλο, ψυχιατρικό ιστορικό) και των προστατευτικών παραγόντων (πχ ψυχολογική προετοιμασία, θρησκευτική πίστη, δέσμευση σε μια πολιτική πεποίθηση) (Silove, 1999).

Έχει προταθεί (Turner & Gorst-Unsworth, 1990), ότι υπάρχουν τέσσερις κοινές ψυχολογικές αντιδράσεις για τις οποίες οι πρόσφυγες διατρέχουν υψηλό κίνδυνο: Το PTSD, που σχετίζεται με την άμεση έκθεση σε βία, η κατάθλιψη, σε σχέση με ζημιογόνα γεγονότα, η σωματοποίηση, όπου η βία έχει ασκηθεί για να επιτευχθεί ψυχολογική αλλαγή και το «υπαρξιακό δίλημμα» των προσφύγων, των οποίων οι κεντρικές πεποιθήσεις έχουν αμφισβητηθεί σοβαρά. Οι περισσότερες έρευνες των προσφύγων έχουν επικεντρωθεί στη διαταραχή μετατραυματικού άγχους και της κατάθλιψης, ίσως επειδή αυτές είναι πιο εύκολο να μετρηθούν. Σε μια μεγάλης κλίμακας έρευνα από 534 πρόσφυγες της Βοσνίας που ζουν στην Κροατία (Mollica et

al, 1999), το 39% αναφέρθηκε ότι είχαν μια πιθανή διάγνωση κατάθλιψης και το 26% εμφάνισαν PTSD, όπως ορίζεται σύμφωνα με το DSM-IV. Σε 993 πρόσφυγες από την Καμπότζη, που ζουν στην Ταϊλάνδη (Mollica et al, 1998) τα αντίστοιχα ποσοστά ήταν 68% για την κατάθλιψη και το 37% του συνδρόμου μετατραυματικού στρες. Έτσι σε γενικές γραμμές, έχουν αναφερθεί υψηλά ποσοστά κατάθλιψης και μετατραυματικού στρες. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, (Van Velsen, 1996) σε έρευνα με συνέντευξη σε μικτή ομάδα προσφύγων στο Λονδίνο, ανέφεραν 35% κατάθλιψη (μείζονα καταθλιπτική διαταραχή με το DSM-III-R American Psychiatric Association, 1987) και 52% με PTSD, αλλά αυτό ήταν σε μια ομάδα ανθρώπων που παραπέμπονταν ειδικά για ψυχιατρική εκτίμηση. Η εν λόγω μελέτη δείχνει ότι ένα σημαντικό ποσοστό των ενηλίκων προσφύγων έχουν κλινικά σημαντικά προβλήματα ψυχικής υγείας. Έχει αποδειχτεί ότι περίπου το ήμισυ του συνόλου του δείγματος των προσφύγων είχαν στοιχεία μετατραυματικού στρες, πολλοί με συνυπάρχουσα μείζονα καταθλιπτική διαταραχή.

Αν και πολλά έχουν γραφτεί σχετικά με τη διαχείριση του μετατραυματικού στρες, οι έννοιες της ανθεκτικότητας και της ευπάθειας δεν έχουν λάβει την ίδια προσοχή. Στο σημερινό γεωπολιτικό κλίμα, η πολιτική και η κοινωνική αστάθεια, καθώς και φυσικές και ανθρωπογενείς καταστροφές έχουν σχετικά αυξηθεί. Οι πόλεμοι οδηγούν συχνά σε φρικαλεότητες, βία, αναγκαστική μετανάστευση και θανάτωση μαζών. Η έκθεση σε τέτοιες εκδηλώσεις μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογική πίεση και παθολογία. Αυτή η παθολογία περιλαμβάνει οξεία αντίδραση στρες, διαταραχή προσαρμογής και μετα-τραυματικό στρες (PTSD). Από αυτά, το PTSD σχετίζεται με την υψηλότερη νοσηρότητα και συχνά υποδιαγνωσμένη. Αυτό ώθησε την αναθεώρησή της βιβλιογραφίας σχετικά με τις διάφορες πτυχές της PTSD, με ιδιαίτερη έμφαση στην ευαισθησία και την ανθεκτικότητα.

Συννοσηρότητα PTSD και Κατάθλιψη

Εκτός από το τραύμα, οι πρόσφυγες έχουν υποστεί πολλές απώλειες. Αυτό οδηγεί στην κοινή συνυπάρχουσα διάγνωση της κατάθλιψης. Το να είσαι πρόσφυγας σχεδόν αυτόματα σημαίνει πολλαπλές απώλειες: η απώλεια των μελών της οικογένειας, μέσω του θανάτου ή του χωρισμού, αλλά και την απώλεια του ευρύτερου κοινωνικού δικτύου της εκτεταμένης οικογένειας ή της κοινότητας. Οι απώλειες συνεχίζουν με τη μετανάστευση σε μια νέα κοινωνία. Αυτό συχνά οδηγεί σε απώλεια εισοδήματος και πολλοί πρόσφυγες χρειάζονται κυβερνητική βοήθεια. Αυτή η εξάρτηση μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια του αυτοσεβασμού και του σεβασμού της κοινότητας. Τέλος, ο πρόσφυγας βιώνει την απώλεια της πατρίδας, του πολιτισμού, και των κοινωνικών θεσμών. Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις πολλαπλές απώλειες, δεν αποτελεί έκπληξη ότι το PTSD συνδέεται συνήθως με την κατάθλιψη. Στην πραγματικότητα, σχεδόν πάντα συνυπάρχουν. Η πιο συχνή διάγνωση των προσφύγων είναι «συγκρότημα PTSD-κατάθλιψης.»

Ένα εκτενές σώμα βιβλιογραφίας περιγράφει την έκθεση σε τραυματικά γεγονότα με την εμφάνιση της μετατραυματικής αγχώδους διαταραχή στρες (PTSD). Η μείζων κατάθλιψη έχει επίσης, συσχετισθεί με στρεσογόνα γεγονότα της ζωής και με PTSD. Η συνύπαρξη της κατάθλιψης και του PTSD υπερβαίνει τα αναμενόμενα αποτελέσματα της απλής σύμπτωσης. Εναλλακτικές εξηγήσεις περιλαμβάνουν την ομοιότητα των συμπτωμάτων, την κοινή πρόκληση, την αιτιώδη συνάφεια και διαδοχή, στην οποία η κατάθλιψη αναμένεται να είναι δευτερεύουσα σε παρατεταμένο PTSD. Ειδικά χαρακτηριστικά των τραυματικών γεγονότων μπορούν να συμβάλουν στην εμφάνιση είτε PTSD ή κατάθλιψης. Τα συμπτώματα της κατάθλιψης συχνά παρατηρούνται ανάμεσα στους επιζήσαντες, αλλά φαίνεται να είναι πιο έντονα σε αυτούς με PTSD. Για παράδειγμα, επιζώντες του Ολοκαυτώματος

με PTSD αναφέρουν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης από εκείνους χωρίς PTSD (Yehuda, Kahana, Southwick & Giller, 1994).

Οι Βετεράνοι του Βιετνάμ που παραπέμφθηκαν στο νοσοκομείο για PTSD είχαν υψηλότερα σκορ κατάθλιψης από τους βετεράνους που έκαναν εισαγωγή στο νοσοκομείο για τη μείζονα κατάθλιψη (Southwick, Yehuda & Giller, 1991). Μια σημαντική συσχέτιση μεταξύ της έντασης των πρώιμων συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες και την εμφάνιση της κατάθλιψης 19 μήνες αργότερα έχει τεκμηριωθεί σε επιζώντες από ναυάγιο (Joseph, Yule, Williams, 1994). Η παρουσία της συνυπάρχουσας κατάθλιψη φαίνεται να προβλέπει την χρονιότητα του PTSD (McFarlane & Papay, 1992, Breslau, Davis, Andreski & Peterson, 1991)

Μελέτες αξιολόγησης για την εμφάνιση του PTSD και της μείζονος κατάθλιψης μετά από τραύμα αναμφισβήτητα συνδέονται χρονολογικά εξαιτίας της αιτιώδους συνάφειας.

Οι περισσότερες από αυτές τις μελέτες είναι αναδρομικές και ως εκ τούτου βασίζονται στη μνήμη για την αλληλουχία των παλαιότερων γεγονότων. Παρ' όλα αυτά, προτείνεται ότι η κατάθλιψη είναι συχνά «δευτερεύουσα» του PTSD. Στην Εθνική Μελέτη Συννοσηρότητα, για παράδειγμα, 78,4% των ασθενών με συνυπάρχουσα μείζονα κατάθλιψη και PTSD ανέφεραν ότι η έναρξη της συναισθηματικής διαταραχής τους ακολουθεί το PTSD (Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes & Nelson, 1995). Οι παλαιίμαχοι του Βιετνάμ ομοίως ανέφεραν ότι η έναρξη των φοβιών, της μείζονος κατάθλιψης, της διαταραχής πανικού ακολούθησαν εκείνη του PTSD (Mellman, Randolph, Brawman-Mintzer, Flores & Milanes, 1992). Σε μια μελέτη των ισραηλινών παλαιίμαχων, όμως, το PTSD και η κατάθλιψη ξεκίνησαν μαζί στο 65% των περιπτώσεων, στο 16% των περιπτώσεων η μείζονα κατάθλιψη προηγήθηκε του PTSD, και στο 19% των περιπτώσεων το PTSD προηγήθηκε της

μείζονος κατάθλιψης (Bleich, Koslowsky, Dolev & Lerer, 1997). Η τελευταία μελέτη, ωστόσο, απευθύνεται σε καταθλιπτικούς ασθενείς που αναζητούν βοήθεια για PTSD, που εξετάστηκαν 4-6 χρόνια μετά τον πόλεμο.

Η Ψυχιατρική νοσηρότητα πριν από το τραυματικό γεγονός φαίνεται να αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης και PTSD και κατάθλιψης μετά από την έκθεση (Breslau & Davis, 1992). Ωστόσο, ο Smith et al. (Smith, North, McCool & Shea, 1990) διαπίστωσε ότι η κατάθλιψη μπορεί προβλεφθεί αλλά όχι το PTSD. Προηγούμενες ψυχικές διαταραχές μπορεί να αλληλεπιδράσουν με την ένταση του τραύματος: Ο Resnick et al. (Resnick, Kilpatrick, Best & Kramer, 1992) βρήκαν θετική συσχέτιση μεταξύ πρόγνωσης κατάθλιψης και PTSD σε θύματα βιασμού που εκτέθηκαν σε υψηλή το άγχος εγκληματικότητας, αλλά όχι σε όσους εκτίθενται σε χαμηλό στρες εγκληματικότητας. Αντίθετα, ο Foy et al. (Foy, Resnick, Sippelle, & Carroll, 1987) διαπίστωσε ότι το οικογενειακό ιστορικό των ψυχιατρικών διαταραχών προβλέπει μετατραυματικό στρες στην ήπια έκθεση σε μάχες, αλλά όχι στην υψηλή έκθεση σε μάχες.

Η συμβολή του φύλου στην ανάπτυξη του μετατραυματικού στρες έχει αξιολογηθεί από διάφορους συγγραφείς (Breslau, Davis, Andreski & Peterson, 1991). Διαφορές στον τύπο της έκθεσης έχουν βρεθεί. Οι γυναίκες εκτίθενται πιο συχνά σε βιασμό και κακοποίηση, και οι άνδρες εκτίθενται πιο συχνά σε μάχες, ατυχήματα και σωματικές επιθέσεις και έχουν γενικά υψηλότερη επικράτηση της έκθεσης (Breslau, Davis, Andreski & Peterson, 1991). Η πιθανότητα ανάπτυξης PTSD κατά την έκθεση, ωστόσο, βρέθηκε να είναι υψηλότερη σε γυναίκες (Breslau & Davis, 1992). Ο βαθμός της έκθεσης κατά τη διάρκεια ενός τραυματικού γεγονότος έχει ειδικά συνδεθεί με την εμφάνιση του PTSD. Η έκθεση σε αγριότητες είναι ένας ειδικός προγνωστικός παράγοντας του PTSD, αλλά όχι της κατάθλιψης, μεταξύ των

παλαιμάχων του Βιετνάμ (Breslau & Davis, 1987). Η ένταση των βασανιστηρίων μπορεί να προβλέψει το PTSD σε αμάχους εκτίθενται σε κρατική βία (Basoglu, Paker, et al, 1994). Τέλος, σε νεαρούς πρόσφυγες από την Καμπότζη, οι στρεσογόνοι παράγοντες που ακολούθησαν το τραύμα συνδέθηκαν με την κατάθλιψη και το PTSD, ενώ η ένταση του τραύματος μπορούσε να αποτελέσει προγνωστικό παράγοντα του PTSD (Carlson & Rosser-Hogan, 1991).

Οι προηγούμενες μελέτες περιορίζονταν από το σχεδιασμό και μέθοδο. Συγκεκριμένα, οι περισσότερες είναι αναδρομικές, ορισμένες έχουν αξιολογήσει το οξύ και άλλες το χρόνιο PTSD, πολλές έχουν απευθυνθεί σε επιζώντες που αναζητούν βοήθεια, και λίγες έχουν χρησιμοποιήσει και συνεχείς και κατηγορικές μετρήσεις. Ως εκ τούτου, τα παρακάτω ερωτήματα παραμένουν αναπάντητα (Keane & Wolfe, 1990): Είναι η μείζον κατάθλιψη και το PTSD ανεξάρτητες συνέπειες του τραύματος, που το καθένα έχει τη δική του πορεία και πρόγνωση; Ποιά συμπτώματα είναι κοινά, και ποιά άλλα που διαχωρίζουν αυτές τις δύο διαταραχές; Υπάρχει ιεραρχία εκεί; είναι το παρατεταμένο PTSD η αιτία της μείζονος κατάθλιψης ή "κυριαρχεί" αυτής;

Τα θεωρητικά μοντέλα του συνδρόμου της μετατραυματικής διαταραχής και η βιβλιογραφία σχετικά με το PTSD έχουν καθιερώσει ότι υπάρχει ένα ευρύ φάσμα αποτελεσμάτων - εκβάσεων για τον τρόπο που τα άτομα αντιμετωπίζουν τις τραυματικές εμπειρίες (Bonanno, 2004, Wilson, 1995, Wilson & Drozdek, 2004, Wilson, Friedman, & Lindy, 2001, Wilson & Raphael, 1993, Zeidner & Endler, 1996). Τα μοντέλα της τραυματικής διαταραχής (Wilson, 1989, 2004, Wilson et al, 2001, Wilson & Thomas, 2004) και των προσαρμοστικών διαδικασιών αντιμετώπισης (Folkman, 1997) είναι χρήσιμα παραδείγματα, με τα οποία εξετάζεται το ζήτημα της ανθεκτικότητας: Πώς τα άτομα ανακάμπτουν και "ξεπερνούν" το ψυχολογικό

τραύμα; Ποιοι είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα και την αποτελεσματική αντιμετώπιση; Ποιοι είναι οι εσωτερικοί του ψυχικοί μηχανισμοί και πως εκδηλώνεται η προσαρμογή στις περιβαλλοντικές απαιτήσεις. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, η επαγγελματική προσοχή σε θέματα της ανθεκτικότητας στον τομέα αυτό (αλλά και στον ευρύτερο χώρο της ψυχικής υγείας) έχει αυξηθεί δραματικά (Cicchetti & Luthar, 2003, Clarke & Clarke, 2003, Werner & Smith, 1992, Wolin & Wolin, 1993).

Ορισμός της Ανθεκτικότητας

Η κατανόηση της φύσης της ανθεκτικότητας απαιτεί εννοιολογική σαφήνεια. Ποια είναι η ανθεκτικότητα και τι συνιστά την ανθεκτική συμπεριφορά; Αυτό το φαινομενικά απλό ερώτημα καταλήγει να είναι πολύ πολύπλοκο, ως ψυχολογική και συμπεριφορική διαδικασία. Υπάρχουν τουλάχιστον πέντε διαφορετικοί τρόποι που καθορίζουν την ανθρώπινη ανθεκτικότητα.

Πρώτον, ποιος είναι ο λεξιλογικός ορισμός της ανθεκτικότητας; Δεύτερον, σε τι συνίσταται η ανθεκτικότητα ως ψυχολογικό φαινόμενο; Τι χαρακτηρίζει την ανθεκτικότητα από την άποψη των βασικών διεργασιών αντίληψης, νόησης, κανονικών επιρροών, και επεξεργασίας πληροφοριών; Τρίτον, τι είναι αυτό που καθορίζει την ανθεκτική συμπεριφορά σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες; Αυτό το ερωτήματα δεν έλαβαν υπόψη τους προγενέστερες έρευνες που μελετούσαν την ανθεκτικότητα σε παιδιά που μεγάλωναν σε φτωχές, δυσλειτουργικές οικογένειες, ή σε συνθήκες πολιτιστικής στέρησης. Η εστίαση στην ανθεκτική συμπεριφορά είναι ένας τρόπος αξιολόγησης της ανθεκτικότητας: Πώς η καλή απόδοση διατηρείται παρά τις αντιξοότητες, συντριπτικές καταστροφές, ή εμπόδια όσον αφορά την ιδιαίτερα αποτελεσματική προσαρμογή και την απόδοση όπως ορίζεται από μια σειρά

από εξαρτημένες μεταβλητές (π.χ., ψυχική υγεία, σχολική επίδοση, η απουσία της ασθένειας ή ψυχοπαθολογία, κλπ.); Τέταρτον, το ζήτημα του ψυχολογικού τραύματος και της ανθεκτικότητας είναι μια παραλλαγή των εννοιών της αποτελεσματικής αντιμετώπισης και της προσαρμογής σε αντίξοες περιβαλλοντικές περιστάσεις;

Έτσι, το ζήτημα της ανθεκτικότητας σε τραυματικές καταστάσεις εγείρει ερωτήματα ως προς τη φύση της τραυματικής και μετατραυματικής μορφής της ανθεκτικής συμπεριφοράς. Με άλλα λόγια, ότι η ανθεκτικότητα καθορίζεται από ψυχολογικούς παράγοντες που σχετίζονται με την ανθεκτική αντιμετώπιση "κατά τη διάρκεια του τραύματος" και "μετά" το τραύμα; Πέμπτον, το θέμα του PTSD και της ανθεκτικότητας ομοίως εγείρει ερωτήματα σχετικά με τις διαστάσεις της αποτελεσματικής αντιμετώπισης. Για παράδειγμα, ποιοι παράγοντες προστατεύουν κατά την έναρξη ή αργότερα κατά την ανάπτυξη του PTSD; Ποιοι παράγοντες (π.χ., προσωπικοί, κοινωνικοί, πόροι υποστήριξης, κλπ.) συνδέονται με την ανθεκτική ανάκαμψη από το PTSD σε αντίθεση με χρόνιες μορφές διαταραχής; Η ανθεκτική μετατραυματική στρατηγική συμπεριφοράς θέτει το ζήτημα της συνέχειας και της ασυνέχειας της ανθεκτικότητας καθ' όλη την τη διάρκεια ζωής. Είναι η μετατραυματική ανθεκτικότητα ένα χαρακτηριστικό του προσώπου ή επηρεάζεται πολύ από τα καθορισμένα στάδια ζωής, της ηλικίας και της μοναδικότητα του πλαισίου που συμβαίνει η κρίση;

Το αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης ορίζει την ανθεκτικότητα ως «τη δραστηριότητα ανάκτησης ή επαναφοράς ή ανάκαμψης». Ορίζει περαιτέρω την ανθεκτικότητα ως «ελαστικότητα», τη δύναμη της επαναφοράς στο αρχικό σχήμα ή θέση μετά τη συμπίεση, την κάμψη, κ.λπ. "Είναι η ικανότητα" για να επιστρέψει στην αρχική του θέση. Η γλωσσική χρήση του όρου ανθεκτικότητα αναφέρεται σε μια ιδιότητα: την ικανότητα ενός αντικειμένου να αποκατασταθεί η αρχική δομική μορφή

του, παρά το γεγονός ότι προσωρινά θα μεταβληθεί από εξωτερικές δυνάμεις που θα "λυγίσουν" ή θα "συμπιέσουν" το σχήμα του. Η ανθεκτικότητα, ωστόσο, ισχύει για φαινόμενα συμπεριφοράς σε εφαρμοσμένο ψυχολογικό και φυσικό περιβάλλον και στην ανθρώπινη συμπεριφορά σε ποικίλα περιβαλλοντικά πλαίσια. Επιπλέον, η ανθεκτικότητα θεωρείται γενικά ως η ποιότητα του χαρακτήρα, της προσωπικότητας, αλλά και ως ικανότητα αντιμετώπισης. Η ανθεκτικότητα υποδηλώνει τη δύναμη, την ευελιξία, μια ικανότητα για γνώση, και την συνέχιση των κανονικών λειτουργιών μετά από υπερβολικό άγχος που προκαλεί ατομικές δεξιότητες αντιμετώπισης ((Lazarus & Folkman, 1984, Richardson, 2002). Σε κάποιους ορισμούς, η ανθεκτικότητα αναφέρεται σε μια ικανότητα αντιμετώπισης των εξαιρετικά φορτισμένων στρεσογόνων γεγονότων (π.χ. τραύμα, θάνατο, οικονομική απώλεια, καταστροφή, πολιτική αναστάτωση και πολιτιστικές αλλαγές) και της διατήρησης της ψυχολογικής ζωτικότητας και της ψυχικής υγείας (Bonanno, 2004, Harel, Kahana, & Kahana, 1993, Harel, Kahana, & Wilson, 1993, Wilson, 2004a, Wilson & Drozdek, 2004, Yehuda, 1998). Σε πειραματικές μελέτες, η ανθεκτικότητα έχει χρησιμοποιηθεί ως ανεξάρτητη και εξαρτημένη μεταβλητή. Σε συναφείς μελέτες, έχει νόημα να μιλάμε για ανθεκτικά άτομα και ανθεκτική προσαρμοστική συμπεριφορά και εκβάσεις σε διαφορετικές καταστάσεις.

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των ανθεκτικών ατόμων που τους διακρίνουν σε σχέση με τους λιγότερο ανθεκτικούς ανθρώπους; Τι συνιστά την ανθεκτική συμπεριφορά σε διαφορετικούς τύπους τραυματικών καταστάσεων με διάφορους βαθμούς απαιτήσεως άγχους, αντιξοοτήτων, ή πολυπλοκότητας του προβλήματος που πρέπει να επιλυθεί; Σε μια αναθεώρηση της ανθεκτικότητας, ο Richardson (2002) πρότεινε ότι η ιστορία της έρευνας για την προσαρμοστικότητα μπορεί να ταξινομηθεί με τρεις τρόπους: (α) προσδιορίζοντας τα μοναδικά χαρακτηριστικά των

ατόμων που ανταπεξέρχονται ικανοποιητικά παρά τις αντιξοότητες, (β) προσδιορίζοντας τις διαδικασίες με τις οποίες η ανθεκτικότητα επιτυγχάνεται μέσω της ανάπτυξης και των εμπειριών της ζωής και (γ) προσδιορίζοντας τους γνωστικούς μηχανισμούς που διέπουν την ανθεκτική προσαρμογή. Προηγούμενη έρευνα για τα φαινόμενα της ανθεκτικότητας εξέτασε ένα σημαντικό τομέα των κρίσιμων παραγόντων που θεωρούνται ότι συνδέονται με την ανθεκτικότητα και τους γενετικούς, νευροβιολογικούς παράγοντες, την παιδική ανάπτυξη, το είδος του τραύματος, το αγχώδες συμβάν της ζωής, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, το γνωστικό στυλ, το προηγούμενο ιστορικό έκθεσης σε στρεσογόνα γεγονότα, το φύλο, την ηλικία, την ικανότητα για τη ομαλή ρύθμιση, την κοινωνική υποστήριξη, και άμυνες του εγώ (Agaibi, 2003, Fredrickson, 2002, Schore, 2003, Southwick, Morgan, Vythilingham, Krystal, & Charney, 2004, Wilson, 1995, Zeidner & Endler, 1996, Zuckerman, 1999).

Οι Wilson και Agaibi, 2003 δείχνουν ότι είναι εννοιολογικά συμφέρουσα να καθοριστεί η ανθεκτικότητα ως «πολύπλοκο ρεπερτόριο συμπεριφορικών τεχνικών». Εκείνοι δηλώνουν ότι η ανθεκτικότητα χαρακτηρίζει ένα τρόπο συμπεριφοράς με αναγνωρίσιμα πρότυπα σκέψης, αντίληψης, απόφασης και διαχείρισης σε διαφορετικούς τύπους καταστάσεων. Τρέχοντες ορισμοί της ανθεκτικότητας ποικίλουν από την απουσία της ψυχοπαθολογίας σε τέκνο ενός σοβαρά διανοητικά άρρωστου γονέα, για την ανάκτηση της εγκεφαλικής βλάβης ασθενή, για την επαναφορά της υγιούς λειτουργίας σε επιζώντες από ακραίο τραύμα (Folkman, 1997, Garmezy, 1996, Harel, Kahana, & Wilson, 1993, Wilson & Drozdek, 2000, Wilson & Raphael, 1993). Από αυτή την άποψη, είναι χρήσιμο να μελετήσει κανείς μακροπρόθεσμα τη διαδικασία της ανθεκτικότητας, εξετάζοντας τη θετική έναντι της αρνητικής προσαρμογής, την αντιμετώπιση, και τη λειτουργία των μεταβλητών της

προσωπικότητας σε διαφορετικά πλαίσια της κατάστασης. Για παράδειγμα, είναι ανθεκτικότητα ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ή μια μεταβλητή διάσταση της προσαρμοστικής συμπεριφοράς κάτω από τις πιέσεις μιας κατάστασης; Είναι η μελέτη της ανθεκτικότητας σε σχέση με το τραύμα ένα παγκόσμιο πρότυπο με το οποίο κατανοούνται όλες τις μορφές συμπεριφοράς; Αποτελούν οι επιζώντες του τραύματος «το χρυσό πρότυπο» παραδειγματισμού επιτυχημένης αντιμετώπισης και προσαρμογής;

Στην πιο βασική έννοια, η ανθεκτικότητα έχει οριστεί ως η ικανότητα να προσαρμοστεί κάποιος και να ανταπεξέλθει με επιτυχία παρά την απειλή ή πρόκληση αγχωτικών καταστάσεων. Η ανθεκτικότητα είναι μια καλή έκβαση, ανεξάρτητα από τις υψηλές απαιτήσεις, το κόστος, το άγχος, ή τον κίνδυνο

Ιστορική αναδρομή Ανθεκτικότητας

Ο Richardson (2002) ανέφερε ότι "από ιστορική άποψη, το πρώτο κύμα της έρευνας της ανθεκτικότητας επικεντρώθηκε στην αλλαγή της νοοτροπίας από την εξέταση των παραγόντων κινδύνου που οδηγούσαν σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα στο να προσδιορίσει τα δυνατά σημεία ενός ατόμου". Πράγματι, πριν από την έναρξη της συστηματικής έρευνας σχετικά με το PTSD το 1980 (Wilson, 1995, Wilson et al, 2001, Wilson & Raphael, 1993), οι μελέτες έτειναν να δουν πώς τα παιδιά που υπόκεινται σε σκληρές αναπτυξιακές εμπειρίες βγήκαν ψυχολογικά υγιείς και δεν ανέπτυξαν ψυχοπαθολογία. Στη συνοπτική του αναθεώρηση, ο Richardson (2002) υπογράμμισε την έρευνα των Werner και Smith (1992), Michael Rutter (1990), και Norman Garmezy (1991), οι οποίοι μελέτησαν τα παιδιά που θεωρούνταν ότι ήταν «σε κίνδυνο», λόγω της οικονομικής ένδειας, της σοβαρής ψυχικής ασθένειας των

γονέων τους, ή λόγω των αναπτυξιακών στερήσεων διαφορετικών τύπων (π.χ., παραμέληση, κακοποίηση, φτώχεια, κοινωνική τάξη).

Οι ερευνητές που μελετούν την ανθεκτικότητα αναγνωρίζουν το πολύπλευρο έργο της κατανόησης των διαφορετικών μορφών προσαρμογής που χαρακτηρίζουν τις ανθεκτικές συμπεριφορές (Caffo & Belaise, 2003). Για να κατανοηθεί η φύση και η δυναμική της ανθεκτικότητας αναλύθηκαν καταστάσεις πολλαπλών κινδύνων, καθώς και ψυχολογικές (Southwick et al., 2004) και κοινωνικοπολιτισμικές επιρροές. Σε ότι αφορά το ψυχολογικό τραύμα, ο Weisaeth (1995) έχει προσδιορίσει τη φύση των ατόμων που βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο, τις καταστάσεις, και τις αντιδράσεις σε τραυματικούς στρεσογόνους παράγοντες. Σε σχέση με άλλες έννοιες που προσδιορίζονται στην βιβλιογραφία του τραυματικού στρες, η ανθεκτικότητα αντανακλά ένα πρότυπο ικανότητας και αυτο-αποτελεσματικότητας στην παρουσία των εξαιρετικά δύσκολων εκδηλώσεων και θέτει κρίσιμα ερωτήματα. Είναι ανθεκτικά τα άτομα που κατά κύριο λόγο χαρακτηρίζονται από την ικανότητα σε τομείς ψυχολογικής λειτουργίας; που δείχνουν επαρκή ερμηνεία απόδοσης θετικών πεποιθήσεων για τον εαυτό, την απόδοση εργασίας, και την επίλυση προβλημάτων (Weisaeth, 1995). Στοιχεία της έρευνας υποδεικνύουν ότι η ικανότητα έχει σχέση με τη χρήση των ψυχοκοινωνικών πόρων (Caffo & Belaise, 200)

Παράγοντες Ανθεκτικότητας

Σε μελέτες για το τραύμα, το PTSD, αλλά και την αντιμετώπιση ακραίου στρες, η προσωπική μεταβλητή του εσωτερικού κέντρου έλεγχου, έχει συνδεθεί με την αποτελεσματική προσαρμογή στο στρες (Harel, Kahana, & Wilson, 1993, Wilson, 1989, Wilson, Harel, & Kahana, 1989). Άτομα με εσωτερικό κέντρο ελέγχου τείνουν να εμφανίζουν λιγότερο PTSD και ψυχοπαθολογία και να έχουν καλύτερη συνολική

προσαρμογή από ό, τι τα άτομα με εξωτερικό κέντρο ελέγχου. Σε μια διαχρονική μελέτη, οι Elder και Clipp (1988), μελέτησαν τις μεταβλητές προσωπικότητας που ήταν εμφανής στην παιδική ηλικία που είχαν προβλέψει συμπτώματα PTSD στους κορεάτες και του Βετεράνους του Β' παγκόσμιου πολέμου. Πριν τη στρατιωτική θητεία, οι άνδρες που ήταν ευαίσθητοι, εσωστρεφείς, ψυχαναγκαστικοί, είχαν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν ψυχιατρική νοσηρότητα από ό, τι οι άνδρες που ήταν εξωστρεφείς, κυριαρχικοί, κατηγορηματικοί, και με αυτοπεποίθηση.

Αν και οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν τραυματικούς στρεσογόνους παράγοντες της ζωής, οι προστατευτικοί παράγοντες είναι σημαντικοί σχετικά με θετικές οικογενειακές σχέσεις και θετικές σχέσεις με τους συνομήλικους. Η προϋπάρχουσα ψυχοπαθολογία τείνει να αποτελεί έναν παράγοντα κινδύνου για αρνητικές ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης του PTSD μετά από τραύμα (Friedman, 2000, Garmezy & Masten, 1991, Wilson & Drozdek, 2004, Yehuda, 1998). Από αυτή την άποψη, ο Rutter (1990) ορίζει τρεις γενικές μεταβλητές ως προστατευτικούς παράγοντες: (α) τη συνοχή της προσωπικότητας, (β) την οικογενειακή συνοχή, και (γ) την κοινωνική υποστήριξη. Οι παράγοντες της προσωπικότητας περιλαμβάνουν το επίπεδο της αυτονομίας, της αυτοεκτίμησης και αυτο-αποτελεσματικότητας, της καλής ιδιοσυγκρασίας, και τις θετικές κοινωνικές προοπτικές. Στον τομέα της έρευνας του τραυματικού άγχους, ο Wilson και Raphael (1993) και Wilson (1995) εντόπισαν παρόμοιους παράγοντες που συνδέονται με την ανθεκτικότητα, που περιλαμβάνουν το εσωτερικό κέντρο ελέγχου, τον αλτρουισμό, την αντίληψη των κοινωνικών και οικονομικών πηγών, την αυτο-αποκάλυψη, και το σχηματισμό μιας σαφούς αίσθησης ταυτότητας, επιζώντος. Η οικογενειακή συνοχή, η ζεστασιά, και η έλλειψη διχόνοιας ή έντασης έχουν χαρακτηριστεί ως προστατευτικοί παράγοντες (Garmezy & Masten, 1991). Αν γίνουν

αντιληπτά ή χρησιμοποιηθούν τα εξωτερικά συστήματα υποστήριξης, , προάγουν την καλή αντιμετώπιση. Σε μια 40 ετών διαχρονική μελέτη των φοιτητών του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, ο Felsman και Vaillant (1982) προσπάθησαν να εντοπίσουν τους παράγοντες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα στην μετέπειτα ενήλικη ζωή. Η μελέτη αυτή έχει άμεση επίδραση στην κατανόηση του ψυχολογικού τραύματος και της ανθεκτικότητας εξαιτίας του γεγονότος ότι η διαμήκης και το ευρύ πεδίο των προσωπικών χαρακτηριστικών αξιολογούνται καθ 'όλη τη διάρκεια της μελέτης (π.χ., τα στάδια της ζωής Erikson, την ωριμότητα των αμυνών του Εγώ, το IQ, την ικανότητα στην παιδική ηλικία, το οικογενειακό υπόβαθρο, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, κ.λπ.).

Τα αποτελέσματα παρήγαγαν ένα ενδιαφέρον σύνολο ευρημάτων. Πρώτον, το IQ και η ικανότητα στην παιδική ηλικία (ένα μέτρο της ενεργού συμμετοχής σε δραστηριότητες και ένα καλό περιβάλλον παιδικής ηλικίας) συσχετίζονται θετικά με την τρέχουσα ψυχική υγεία, την επίτευξη της ωρίμανσης του Εγώ , το καλό αντικείμενο σχέσεων, καθώς και την χρήση των ώριμων αμυνών του Εγώ (π.χ., ο αλτρουισμός). Αντίθετα, τα συναισθηματικά προβλήματα της παιδικής ηλικίας συσχετίστηκαν αρνητικά με τις ίδιες μεταβλητές αλλά σχετίστηκαν σημαντικά με κοινωνική απάθεια. Δεύτερον, υπήρξε σημαντική διαφοροποίηση στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη σε όλη την πρώιμη ενήλικη ανάπτυξης για τα πιο ανθεκτικά μέλη της μελέτης. Υπήρχαν λίγα στοιχεία για ένα γραμμικό αδιάκοπο μοντέλο ανάπτυξης κατά τη διάρκεια ζωής που οδήγησαν στα επιτυχή επιτεύγματα αργότερα στη ζωή. Υπήρχαν περίοδοι της ασυνέχειας και της οπισθοδρόμησης. Ωστόσο, αυτό που φαινόταν να διακρίνει τους ανθεκτικούς ενήλικες ήταν "ένα σαφές σχέδιο ανάκαμψης, αποκατάστασης, και σταδιακής κυριαρχίας "(Felsman & Vaillant, 1982).

Σε μια ανασκόπηση των μελετών που ασχολούνται με τα τραύματα του πολέμου, τις φυσικές και τεχνικές καταστροφές, τα βασανιστήρια, το ολοκαύτωμα, οι Wilson και Raphael (1993) και ο Wilson (1995) εντόπισαν επτά παράγοντες που συνδέονται με την ανθεκτικότητα. Ο Wilson (1995) διαπίστωσε ότι σε αυτούς τους πληθυσμούς υπάρχουν παρόμοια σημάδια πρόβλεψης της τρέχουσας ευημερία, της θετικής ψυχικής υγείας, καθώς και των εκδηλώσεων της ανθεκτικότητας που περιλαμβάνουν: (α) το κέντρο ελέγχου (δηλαδή, μια αίσθηση αποτελεσματικότητας και αποφασιστικότητας), (β) την αυτοαποκάλυψη της τραυματικής εμπειρίας σε σημαντικούς άλλους, (γ) την αίσθηση της ομαδικής ταυτότητας και την θετική αίσθηση του εαυτού ως επιζών, (δ) την αντίληψη των προσωπικών και των κοινωνικών πόρων που θα βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του μετατραυματικού περιβάλλοντος αποκατάστασης (ε) τις αλτρουιστικές ή κοινωνικές συμπεριφορές, (στ) την ικανότητα εξεύρεσης νόηματος στην τραυματική εμπειρία και τη ζωή μετά από αυτή, και (ζ) τη σύνδεση, το δέσιμο, και την κοινωνική αλληλεπίδραση σε μία ευρεία κοινότητα επιζώντων φίλων και συναδέλφων.

Παρατηρώντας από την προοπτική της ανθεκτικότητας, αυτούς τους επτά παράγοντες φαίνεται να αποτελούν σημαντικές κατηγορίες μεταβλητών που αλληλεπιδρούν μαζί για τη δημιουργία της ανθεκτικότητας. Σε αυτούς περιλαμβάνονται οι εσωτερικοί παράγοντες του ίδιου του ατόμου (δηλαδή, το κέντρο ελέγχου, τις γνωστικές αποδόσεις ότι είναι ένας ισχυρός επιζών, η άκαμπτη αίσθηση της προσωπικής ταυτότητας ως επιζών), καθώς και τις ειδικές μορφές αντιμετώπισης (δηλαδή, την αντίληψη των προσωπικών και κοινωνικών πηγών για την ενίσχυση της αντιμετώπισης, την ικανότητα να βρίσκουν νόημα) και τις συμπεριφοριστικές δραστηριότητες για την ανάκτηση του περιβάλλοντος.(π.χ., κατάλληλη αυτοαποκάλυψη, αλτρουισμός, κοινωνικές συμπεριφορές, δέσιμο και

συντροφικότητα με άλλους επιζώντες) που προωθούν την ανθεκτική λειτουργία. Τα άτομα που έχουν έναν εσωτερικό κέντρο ελέγχου, που μπορούν να βρουν νόημα στις τραυματικές τους εμπειρίες μπορεί να είναι σε θέση να κινήσουν μια σειρά από διαδικασίες που τους επιτρέπουν να διαμορφώσουν μια προσωπική αίσθηση της ταυτότητας με το να είναι δεμένοι και αφοσιωμένοι με τους επιζώντες συναδέλφους τους οι οποίοι, με τη σειρά τους, θεωρούνται ως πηγές για την αντιμετώπιση των συναισθηματικών, κοινωνικών και οικονομικών αναγκών (βλ. (Zakin, Solomon, & Neria, 2003)). Επιπλέον, μέσα σε ένα αξιόπιστο κύκλο των επιζώντων συναδέλφων τους, το δέσιμο και τα δίκτυα που σχηματίζεται μπορεί να διευκολύνουν την υγιή αυτο-αποκάλυψη και τη δυνατότητα να θεσπίσουν κοινωνικές συμπεριφορές και θετική συναισθηματική κατάσταση ως τμήμα της φυσικής διαδικασίας μετασχηματισμού για την αντιμετώπιση του προσωπικού τραύματος. Με αυτό το τρόπο, πάρα πολλές, κοινωνικές αναπαραστάσεις ενισχύσουν τα προσωπικά συστήματα νοηματοδότησης και επικυρώνουν τα δυνατά σημεία της επιβίωσης.

Παρόμοια συμπεράσματα βρέθηκαν από τους Hendin και Haas (1984), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι οι παλαιμάχοι του Βιετνάμ με υψηλή ανθεκτικότητα χαρακτηρίστηκαν από έξι παράγοντες: (α) την αντοχή υπό πίεση, (β) την αποδοχή του φόβου των ίδιων και των άλλων, (γ) τα χαμηλά επίπεδα σφοδρής βίας στην εμπόλεμη ζώνη, (δ) τη σημασία της κατανόησης και ορθής κρίσης, (ε) την απουσία ενοχής, και (στ) το χιούμορ. Τα συμπτώματα του PTSD μετά από τραυματικό άγχος μπορεί να είναι αποτέλεσμα της προσωπικής ευαλωτότητας ή μέρος της προ-τραυματικής ευαλωτότητας (π.χ., προηγούμενοι στρεσογόνοι παράγοντες, προηγούμενα τραύματα και προηγούμενες ψυχολογικές διαταραχές). Σε μερικά άτομα, η έκθεση σε επαναλαμβανόμενο τραύμα μπορεί να αυξήσει την ανθεκτικότητα. Σε άλλους επιζώντες, αυτό μπορεί να υποβαθμίσει την ανθεκτικότητα. Αυτή η διαφορά στην

έκβαση των τραυματικών αγχωτικών αντιδράσεων έχει αναφερθεί ως «ατσάλινο αποτέλεσμα" ή προδιάθεση να αναπτύξουν παρατεταμένες αντιδράσεις στρες "προηγούμενης ευαλωτότητας" (Figley, 1985, 1986, Wilson, 1989, 1995, Wilson & Raphael, 1993, Wilson & Drozdek, 2004).

Η επίπτωση των ανεπιθύμητων ενεργειών ζωής στην ευημερία των ανθρώπων ασκείται μέσω ενός πολύπλοκου δικτύου γνωστικών και κινητήριων διεργασιών (Lyubomirsky, 2001), τα οποία αιτιολογούν το γεγονός ότι, ακόμα και όταν έρχονται αντιμέτωποι με ακραίες τραυματικές εμπειρίες (για παράδειγμα, αιφνίδιος θάνατος ενός παιδιού, τα βασανιστήρια, ή βιασμός), συνήθως οι άνθρωποι αντιδρούν καλύτερα απ' ό,τι θα αναμένουν γενικά (Avisa & Va'zquez, 1998). Μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι ακόμη και σε τέτοιες καταστάσεις, κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων, τα θύματα μπορούν να βιώσουν θετικά συναισθήματα τα οποία είναι τουλάχιστον εξίσου έντονα και διαρκή, όπως τα αρνητικά συναισθήματα (π.χ., Linley, 2003? Wortman & Silver, 1987, 1989).

Είναι γνωστό ότι η έκθεση σε ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να προκαλέσει τελικά ένα ευρύ φάσμα ψυχοπαθολογικών αποκρίσεων. Ωστόσο, δεν είναι τόσο καλά γνωστό ότι η ύπαρξη των θετικών συναισθημάτων και αισθήσεων μπορούν επίσης να είναι πολύ σημαντική για να μειωθεί ή να μετριαστεί ο αντίκτυπος του τραύματος. Για παράδειγμα, ειδικές μελέτες για την ανθεκτικότητα έχουν δείξει ότι οι σχετικά σταθεροί παράγοντες της προσωπικότητας (π.χ., η ευτυχία ή η αισιοδοξία) μπορεί να μετριάσουν τον αντίκτυπο των ζωτικών- κρίσιμων παραγόντων πίεσης (Cummins & Nistico, 2002, Lyubomirsky, 2001). Έχει αποδειχθεί ότι, όταν έρχονται αντιμέτωποι με αρνητικά γεγονότα της ζωής, οι άνθρωποι που ήταν στο παρελθόν πιο ευτυχισμένοι ή πιο αισιόδοξοι έχουν την τάση να αξιολογούν αυτά τα γεγονότα με έναν πιο γενναιόδωρο τρόπο, να αναφέρουν ακόμα και θετικές συνέπειες από τις

αρνητικές εμπειρίες που υπέμειναν (DeNeve & Cooper, 1998, Φόλκμαν, 1997), να έχουν μεγαλύτερη αισιοδοξία για το μέλλον (Scheier & Carver, 1991, Taylor & Armor, 1996), να έχουν το αίσθημα μεγαλύτερης ικανότητας να ασκούν προσωπικό έλεγχο στα επιτεύγματά τους (Bandura, 1995, Cummins & Nistico, 2002, Seligman, 1990), να χρησιμοποιούν την πίστη ως τρόπο για να ελέγξουν την κατάσταση (Folkman, 1997 & Myers, 2000), να εμπιστεύονται περισσότερο τη δυνατότητά τους να ξεπεράσουν τις δυσκολίες (Taylor & Brown, 1988), να καθιστούν πιο προσαρμοστικές τις κοινωνικές συγκρίσεις (Ahrens, 1991, Aspinwall & Brunhart, 2000), και να δείχνουν λιγότερο την τάση να στοχάζονται υπερβολικά για τον εαυτό τους και τον αντίκτυπο των τρεχουσών συνθηκών τους (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993).

Για να συνοψίσω, μια σειρά από προσωπικά χαρακτηριστικά, χωρίς αμφιβολία μετριάζονται από τη μάθηση και το πολιτισμικό πλαίσιο, μπορεί να έχουν σημασία για να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τα τραυματικά γεγονότα, εμποδίζοντας την ανάπτυξη των αρνητικών ψυχολογικών συνεπειών και να ενισχύσουν την πιθανότητα να καταστούν δεκτικοί στις ευκαιρίες μάθησης και προσωπικής ανάπτυξης που μπορεί να προκύψουν ως αποτέλεσμα του τραύματος (Calhoun & Tedeschi, 1999? Maercker & Herrle, 2003).

Η κατάσταση της Μετατραυματικής ανάπτυξης

Η μετατραυματική ανάπτυξη είναι ένα εργαλείο για την αξιολόγηση των θετικών αποτελεσμάτων που αναφέρονται από άτομα, που έχουν εμπειρία από τραυματικά γεγονότα. Υπάρχουν συντριπτικά στοιχεία ότι τα τραυματικά γεγονότα δημιουργούν πολλές αρνητικές φυσικές και ψυχολογικές συνέπειες. Ενώ οι ερευνητές έχουν μελετήσει εκτενώς τις αρνητικές συνέπειες του τραύματος, έχουν δώσει

λιγότερη προσοχή στην πιθανότητα ύπαρξης θετικών επιπτώσεων στα αρνητικά γεγονότα. Ωστόσο υπάρχει ένα σώμα της βιβλιογραφίας που υποδηλώνει ότι οι άνθρωποι που έχουν εκτεθεί σε τραυματικά γεγονότα μπορούν να αντιληφθούν τουλάχιστον μερικές καλές αναδυόμενες συνέπειες από τον αγώνα τους, όπως μετά από βιασμό, (Burt & Katz, 1987. Veronen & Kilpatrick, 1983, αιμομιξία (Silver, Boon, & Stones, 1983), πένθος, (Calhoun & Tedeschi, 1989. Schwartzberg & Janoff-Bulman 1991) ολοκαύτωμα, (Kahana, 1992) Η/Υ, (Schwartzberg, 1994) καρδιακή προσβολή, (Affleck, Tennen, & Croog, 1987) καρκίνο, (Collins, Taylor, & Skokan, 1990. Taylor, 1983) πόλεμο, (Sledge, Boydstun, & Rabe, 1980) καταστροφές, (Thompson, 1985). Τουλάχιστον τρεις μεγάλες κατηγορίες από αναμενόμενες συνέπειες έχουν εντοπιστεί. Αλλαγές στην αυτοαντίληψη, αλλαγές στις διαπροσωπικές σχέσεις και αλλαγές στη φιλοσοφία ζωής.

Αντιληπτές αλλαγές στον εαυτό

Μια κατηγορία από οφέλη που αναφέρονται από άτομα που έχουν αντιμετωπίσει τραυματικά γεγονότα, είναι η θετική αλλαγή στην αντίληψη του εαυτού τους. Ο Affleck και οι συνεργάτες του (Affleck, Allen, Tennen, McGrade & Ratzan, 1985. Affleck, Tennen, & Gershman, 1985) αναφέρουν ότι οι γονείς παιδιών με ασθένεια ή υψηλό κίνδυνο δηλώνουν ότι η «συναισθηματική ανάπτυξη» ήταν μια θετική έκβαση για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες τους. Ο Andraesen and Norris (1972) αναφέρουν ότι ορισμένοι ασθενείς με έγκαιρα, δηλώνουν ότι η αιτία που είχαν εκλάβει το τραύμα τους έκανε καλύτερους ανθρώπους. Το 83 τοις εκατό ανθρώπων που επέζησαν από ναυάγιο σε ένα κρουαζιερόπλοιο αισθάνθηκαν περισσότερο έμπειροι από τη ζωή τους (Joseph, Williams & Yule, 1993). Ο Collins και οι συνεργάτες του (1990) βρήκαν ότι η πιο συχνή αλλαγή που αναφέρθηκε από ασθενείς με καρκίνο, ήταν ότι ένιωσαν πιο δυνατοί και με περισσότερη

αυτοπεποίθηση. Αυτό δείχνει ότι οι άνθρωποι ζώντας με το τραύμα εφοδιάζονται με πολλές πληροφορίες σχετικά με την αυτοδυναμία, που επηρεάζει όχι μόνο την αξιολόγηση των ικανοτήτων σε δύσκολες καταστάσεις, αλλά και την δυνατότητα του καθενός να επιλέξει να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες με έναν δυναμικό τρόπο. Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν ένα τραυματικό γεγονός συχνά οδηγούνται στο συμπέρασμα ότι είναι δυνατότεροι (Thomas, DiGiulio, & Sheehan, 1991), ότι έχουν αποκτήσει αυτοπεποίθηση, η οποία μπορεί να γενικευτεί σε όλους τους τύπους των καταστάσεων, συμπεριλαμβανομένων και μελλοντικών τραυμάτων.

Αλλαγή αίσθησης στις σχέσεις με τους άλλους

Ο Affleck και οι συνεργάτες του (1985), περιέγραψε τις αντιδράσεις των μητέρων των οποίων τα νεογνά υποβλήθηκαν σε θεραπεία, εξαιτίας σοβαρού περιγεννητικού ιατρικού προβλήματος, σε μονάδα εντατικής θεραπείας. Περίπου το 60 τοις εκατό των μητέρων του δείγματος ανέφεραν ορισμένα αντιληπτά οφέλη, το 20 τοις εκατό αναφέρουν οφέλη συμπεριλαμβανομένων των στενότερων οικογενειακών σχέσεων, την συναισθηματική ανάπτυξη, και μια εκτίμηση για το πόσο πολύτιμο είναι το παιδί. Οι Malinak, Hoyt, and Patterson (1979) βρήκαν παρόμοιες αντιδράσεις σε ενήλικες που έχουν χάσει τον ένα γονέα τα προηγούμενα δύο χρόνια. Περίπου τα μισά από αυτά τα άτομα αναφέρουν εμβάθυνση στις σχέσεις τους με τους άλλους, καθώς συνειδητοποιούν πόσο σημαντικές είναι αυτές οι σχέσεις, και πόσο γρήγορα μπορούν αυτές να χαθούν.

Μια άλλη πτυχή βελτίωσης σχέσεων μετά από τραυματικά γεγονότα αναφέρθηκαν από τη Veronen and Klipatrlick (1983) σε μια μελέτη με τα θύματα βιασμού. Γυναίκες που προσέρχονταν για συμβουλευτική αναφέρουν ότι οδηγηθεί από τη θυματοποίηση στο να λαμβανόμεν αποφάσεις για τον εαυτό τους

περισσότερο ενδιαφέρουσες και να προστατεύουν τους εαυτούς τους από την κατάχρηση στις σχέσεις τους. Αυτή η προσέγγιση των σχέσεων επίσης ενισχύει αυτές τις γυναίκες να εγκαταστήσουν πιο θετικές και οικείες σχέσεις με μέλη της οικογένειάς τους από τα οποία είχαν αποξενωθεί. Οι (Burt and Katz, 1987) ανέφεραν ότι περίπου το 25 τοις εκατό των θυμάτων βιασμού ανέφεραν ότι είχαν δώσει αξία στους εαυτούς τους και χειρίζονται τις σχέσεις καλύτερα μετά το βιασμό, αν και θετικές αυτές αλλαγές συχνά έπαιρναν πολύ καιρό για να αναπτυχθούν. Όταν οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με τραυματικά γεγονότα, η συνεχιζόμενη ανάγκη για συζήτηση για τις συνέπειες αυτού του γεγονότος μπορεί να οδηγήσει τα άτομα να έχουν μεγαλύτερη αυτοαποκάλυψη απ' ότι πριν το τραυματικό γεγονός. Παρ' ότι οι αντιδράσεις των ανθρώπων στο δίκτυο υποστήριξης ποικίλλει, η αυτοαποκάλυψη μπορεί να δώσει μια νέα ευκαιρία να δοκιμάσουν νέες συμπεριφορές, π[ου μπορεί στη συνέχεια να οδηγήσουν σε πιο ενδεδειγμένα άτομα για υποστήριξη. Η αναγνώριση της ευπάθειας του καθενός μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη συναισθηματική εκφραστικότητα, προθυμία να δεχτεί βοήθεια, και ως εκ τούτου αξιοποίηση της κοινωνικής υποστήριξης, η οποία μέχρι τώρα είχε αγνοηθεί.

Αλλαγή Φιλοσοφίας Ζωής

Η αλλαγή στην φιλοσοφία ζωής, είναι ένα άλλο όφελος που αναφέρεται από πολλούς ερωτώμενους που αντιμετωπίζουν τραύμα. Οι Malinak και οι συνεργάτες του (1979) ότι ορισμένοι πενθούντες δηλώνουν μια αύξηση εκτίμησης του εαυτού τους και της ύπαρξής τους. Επίσης οι Affleck, Tennen, και Gershman (1985) αναφέρουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής στην αναφορά τους στο 23 τοις εκατό των μητέρων με άρρωστα νεογνά. Ο Teylor, Lichtman & Wood (1984) βρήκαν ότι γυναίκες που είχαν οδηγηθεί σε αλλαγή από τότε που ανακάλυψαν ότι πάσχουν από καρκίνο, το 60 τοις εκατό αναφέρουν θετικές αλλαγές στις προτεραιότητές τους, ώστε να

αντιλαμβάνονται τη ζωή τους πιο εύκολη και πιο απολαυστική. Το 94 τοις εκατό των διασωθέντων από ναυάγιο, δήλωσαν ότι πια δε θεωρούν τη ζωή τους δεδομένη, και το 79 τοις εκατό αναφέρει ότι τώρα ζουν κάθε μέρα στο έπακρο (Joseph et al., 1993). Ενώ για μερικούς οι πνευματικές πεποιθήσεις μπορεί να έχουν αποδυναμωθεί προσωρινά από την τραγωδία και άλλοι μπορεί να γίνουν κυνικοί και λιγότερο θρήσκοι (Schwartzberg and Janoff-Bulman, 1991) ο αγώνας για να κατανοηθεί το τραύμα μπορεί να οδηγήσει τελικά πολλούς στην ενίσχυση των πεποιθήσεών τους (Andrykowski, 1992). Οι Pargament και οι συνεργάτες του (1990) επισημαίνουν ότι η ενίσχυση των θρησκευτικών πεποιθήσεων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της αίσθησης του ελέγχου, της οικειότητας και της ανεύρεσης νοήματος. Αναγνωρίζοντας το νήμα στο μέσο του τραύματος και τα επακόλουθά του, μπορεί να επιτρέψει στους ανθρώπους να βιώσουν συναισθηματική ανακούφιση και να οδηγηθούν σε μια νέα φιλοσοφία ζωής που αλλάζει τις βασικές παραδοχές που έχουν οι άνθρωποι για τη ζωή και για το νόημα που αυτή έχει (Janoff, 1992).

Παρά την ανάπτυξη της βιβλιογραφίας σχετικά με τα οφέλη των τραυματικών γεγονότων και ορισμένα βασικά βήματα για την αξιόπιστη μέτρηση αυτών των αντιλήψεων (Burt, 1987), με θύματα βιασμού, και θαλάσσιων ατυχημάτων, σε μελέτες του τραύματος, επισημαίνεται στους μελετητές ότι ενδεχομένως υπάρχουν θετικές εκβάσεις που προστίθενται στις συχνά τεκμηριωμένες αρνητικές συνέπειες και επιτρέπει μια σύγκριση ανάμεσα σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν διαφορετικά είδη τραυματικών γεγονότων σε διαφορετικά πλαίσια. Το PTGI (μετατραυματική ανάπτυξη) μετρά πως οι επιζώντες από τραυματικά γεγονότα αντιλαμβάνονται τα προσωπικά οφέλη, συμπεριλαμβανομένων και των αλλαγών που αφορούν τον εαυτό τους, τις σχέσεις με τους άλλους και τη φιλοσοφία για τη ζωή, που παρέχονται από την αντιμετώπιση του τραύματος και τα επακόλουθά του.

Νοηματοδοτώντας την εμπειρία της προσφυγιάς

Το πρωταρχικό κίνητρο της ανθρώπινης συμπεριφοράς, σύμφωνα με την υπαρξιακή προσέγγιση του Frankl (1959, 1962), είναι η θέληση για νόημα, ή αλλιώς η προσπάθεια του ανθρώπου να βρει κάποιο λόγο για την πεπερασμένη και συχνά «μπερδεμένη» ύπαρξή του. Το νόημα ζωής διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και μπορεί να διαφοροποιηθεί από τη μια χρονική στιγμή στην άλλη. Είναι συνεπώς αδύνατον να οριστεί με έναν γενικό τρόπο. Ένα άτομο βιώνει νόημα ζωής όταν ανταποκρίνεται έγκαιρα στις απαιτήσεις της κατάστασης στην οποία βρίσκεται, όταν ανακαλύπτει και αναλαμβάνει το δικό του μοναδικό καθήκον στη ζωή και όταν επιτρέπει στον εαυτό του να βιώσει ή να πιστέψει σε ένα ανώτερο νόημα, το οποίο μπορεί να αναφέρεται, μεταξύ άλλων, και στην πίστη στο Θεό. Έμφαση δίνεται επίσης στην επιλογή του ατόμου να αφιερωθεί σε ένα σκοπό έξω από τον εαυτό του, καθώς και στην εμπλοκή και συνεισφορά του στον κόσμο.

Σύμφωνα με τον Frankl, αν ένας άνθρωπος δεν αγωνιστεί για να βρει ένα νόημα ζωής, κινδυνεύει, αργά ή γρήγορα, να χάσει την ψυχολογική του ευεξία. Η απουσία νοήματος ζωής δημιουργεί μια κατάσταση, γνωστή ως «υπαρξιακό κενό». Αυτή η κατάσταση μπορεί να εκδηλωθεί με συμπτώματα ανίας, κατάθλιψης και/ή επιθετικών συμπεριφορών. Ο Maddi (1967) έχει αναφερθεί σε αυτή την κατάσταση ως «υπαρξιακή νεύρωση», η οποία διαφοροποιείται από την κατάθλιψη κατά το ότι συνδέεται πιο στενά με απάθεια και λιγότερο με καταθλιπτικό συναίσθημα. Γενικά, το νόημα ζωής, έχει συσχετιστεί τόσο με τη σωματική και ψυχική υγεία, όσο και με τη ψυχοπαθολογία, και φαίνεται να λειτουργεί ως διαμεσολαβητικός παράγοντας στην ψυχική υγεία (Harlow, Newcomb, & Bentler, 1986. Reker, 1985) και ως ρυθμιστής του στρες (Ganellen & Blaney, 1984. Newcomb & Harlow, 1986).

Σχετικές έρευνες δείχνουν ότι το νόημα ζωής συνδέεται θετικά με την ευτυχία (Robak & Griffin, 2000), την ψυχική ευεξία (Compton, 2000. Debats, 1996. Desormeaux, 2000. Labelle et al., 2001. Moomal, 1999. Scannell, Allen, & Burton, 2002. Zika & Chamberlain, 1992), την ικανοποίηση από τη ζωή (Heisel & Flett, 2004. King & Napa, 1998), την αποδοχή του θανάτου (Albert, 2003. Thompson, Noone, & Guarino, 2003), την θετική εικόνα του εαυτού και την αυτοεκτίμηση (Paradise & Kernis, 2002), την σωματική υγεία και την ψυχολογική προσαρμογή (Chou, 2000. Debats, Drost, & Hansen, 1995. Sappington, Bryant, & Oden, 1990. Smith & Zautra, 2004. Thompson, Coker, & Krause, 2003), αλλά και τις στρατηγικές αντιμετώπισης κρίσεων (Auhagen, 2000). Επιπρόσθετα, τα άτομα που μπορούν να βρουν νόημα σε αρνητικές εμπειρίες, φαίνεται να αντιμετωπίζουν καλύτερα την κατάσταση μετά από το συμβάν σε σχέση με αυτούς που δεν μπορούν να βρουν νόημα.

Πάντως οι έρευνες που έχουν μελετήσει τη σχέση του νοήματος ζωής με την κατάθλιψη είναι σχετικά λίγες και σε γενικές γραμμές δείχνουν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές σχέσεις μεταξύ αυτών των δύο μεταβλητών (Buchanan, 1994. Harlow, Newcomb, & Bentler, 1986. Lyon & Younger, 2001. Olesovsky, 2003. Robak & Griffin, 2000, Westgate, 1996). Το έντονο συναίσθημα της κατάθλιψης μπορεί να δημιουργεί μια έλλειψη νοήματος ζωής, η οποία με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει στην ενασχόληση με σκέψεις αυτοκτονίας.

Σχετικά με το νόημα ζωής ο Frankl (1984) υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος δεν πρέπει τελικά να ρωτά ποιο είναι το νόημα της ζωής του, αλλά να συνειδητοποιήσει ότι είναι αυτός ο ίδιος ο οποίος ερωτάται από τη ζωή σχετικά με το ποιο είναι για αυτόν το νόημα της, μια απάντηση την οποία μόνο ο ίδιος μπορεί να δώσει. Ο Frankl, όντας αιχμάλωτος του Β΄ Παγκοσμίου πολέμου συνειδητοποίησε τη σημαντικότητα

του νοήματος ζωής για την ανθρώπινη ύπαρξη και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η ζωή, ανεξαρτήτως συνθηκών, έχει πάντα νόημα. Στηριζόμενος στα παραπάνω ανέπτυξε μια θεωρητική ψυχολογική προσέγγιση, την οποία ονόμασε «Λογοθεραπεία» (Fabry, 1980). η Λογοθεραπεία συνίσταται στην παροχή βοήθειας για την ανεύρεση νοημάτων ζωής προς εκπλήρωση στο μέλλον (Frankl, 1965) και βασίζεται σε τρία αξιώματα: α) η ζωή έχει νόημα κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες, ακόμα και τις πιο άθλιες β) κάθε άνθρωπος έχει μια εγγενή επιθυμία να βρει νόημα, και αυτή η θέληση για νόημα αποτελεί το πρωταρχικό κίνητρο του ανθρώπου για να ζήσει και γ) κάθε άτομο έχει την ελευθερία να βρει το προσωπικό του νόημα ζωής. Η ζωή έχει νόημα κάτω από όλες τις συνθήκες και είναι ψυχολογικά επιβλαβές να εμποδίζεται η αναζήτηση νοήματος (Frankl, 1967,1969). Ο αγώνας για νόημα ζωής είναι ουσιαστικός προκειμένου ένας άνθρωπος να κρατήσει την ψυχική του υγεία, να αποφύγει τον «πνευματικό θάνατο», να διατηρήσει την ατομικότητα, την ελευθερία βούλησης, την προσωπική του αξία και αξιοπρέπεια, και να μην αποτελεί απλώς μια μονάδα από μια μεγάλη μάζα ατόμων. Μέσω της ανακάλυψης του προσωπικού του νοήματος, ο άνθρωπος αποδέχεται την ευθύνη που έχει απέναντι στην ίδια του την ύπαρξη και συνεπώς μπορεί να ανορθώσει το ανάστημά του σε οποιαδήποτε εξωτερική δύναμη επιχειρεί να τον χειραγωγήσει.

Η έννοια της νοηματοδότησης διαδραματίζει κεντρικό ρόλο σε θεωρίες σχετικά με την ψυχολογική επεξεργασία των τραυματικών εμπειριών (Brewin & Holmes, 2003, Creamer, 1995, Kleber & Brom, 1992). Ο ψυχίατρος Frankl (1946), ο οποίος είχε επιζήσει στο γερμανικό στρατόπεδο συγκέντρωσης κατά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, αναφέρει τη θεμελιώδη έρευνα για τη νοηματοδότηση ως πρωτογενή δύναμη για την επιβίωση της στον τρόπο του πολέμου. Η αναζήτηση του νοήματος προκύπτει όταν στο προφανές της ύπαρξης γίνονται σοβαρές ζημιές από

την αντιπαράθεση με τις πράξεις της βίας και του πολέμου, όπως τους βομβαρδισμούς, την απώλεια αγαπημένων προσώπων, την καταστροφή της ιδιοκτησίας και την επιτακτική ανάγκη να φύγει κάποιος από τη χώρα του σε αναζήτηση ενός ασφαλούς καταφυγίου. Η ανάγκη νοηματοδότησης εντείνεται από την καταστροφή βασικών παραδοχών για τον κόσμο και την κατάρρευση βασικών-θεμελιωδών πεποιθήσεων (Janoff-Bulman, 1992). Εκείνοι που πλήττονται αναζητούν το νόημα σε μια προσπάθεια να πάρουν ένα κράτημα και πάλι στη ζωή τους (Park & Φόλκμαν, 1997).

Σε περιόδους πολέμου, οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με γεγονότα που χαρακτηρίζονται από αδυναμία, διαταραχή και φόβο του θανάτου, με άλλα λόγια, τραυματικές εμπειρίες. Η πληροφορία που ενυπάρχει σε αυτές τις άκρως αρνητικές εμπειρίες δεν είναι συμβατή με τις υπάρχουσες γνωστικές δομές "σχήματα". Αυτό οδηγεί σε μια περίοδο επεξεργασίας ή ολοκλήρωσης. Αυτή η θεωρητική υπόθεση μπορεί να βρεθεί τόσο στην γνωστική-ψυχοδυναμική προσέγγιση για το ψυχοτραύμα (Horowitz, 2001), καθώς και σε γνωστικά προσανατολισμένα μοντέλα τραύματος, τα οποία έχουν τις ρίζες τους σε θεωρίες επεξεργασίας πληροφοριών (Brewin & Holmes, 2003, Dalgleish, 2004, Ehlers & Clark, 2000). Καθώς οι υψηλά διασπαστικές πληροφορίες δεν είναι σύμφωνες ή δεν ταιριάζουν στο πλαίσιο των υφιστάμενων εννοιών του εαυτού, του άλλου και του περιβάλλοντα κόσμου, είτε οι γνωστικές δομές πρέπει να προσαρμοστούν, ή οι πληροφορίες που πρέπει να εφαρμοστούν θα πρέπει να τροποποιηθούν (εξομοίωση).

Φαίνεται ότι οι άνθρωποι αρχίζουν να αναζητούν μια εξήγηση για το τι τους έχει συμβεί σχετικά γρήγορα μετά από συνταρακτικά γεγονότα. Οι εξηγήσεις που αφορούν κυρίως αιτία και αποτέλεσμα. Η αναζήτηση εξηγήσεων των γεγονότων θα πρέπει να θεωρείται ως μια μορφή άσκησης δευτερεύοντα ελέγχου (Rothbaum, Weisz

& Snyder, 1982). Η αίσθηση της διαταραχής θα καταπολεμηθεί με την έρευνα για απαντήσεις σε μια σειρά από ερωτήματα, όπως "Πώς μπορεί να συμβεί αυτό; Η « Γιατί συνέβη αυτό σε μένα; "Η διαδικασία αυτή έχει αναλυθεί από την απόδοση θεωριών (Taylor, 1983, Taylor & Stanton, 2007). Οι άνθρωποι θα αποδώσουν τα γεγονότα σε εσωτερικές και εξωτερικές συνθήκες. Εξηγήσεις που προκύπτουν από αυτή την αναζήτηση για τις απαντήσεις θα είναι συχνά σε υπαρξιακή φύσης. Η αναφορά σε αυτό έχει ήδη γίνει σε παλαιότερες θεωρίες του τραύματος (Lifton, 1978). Αυτό δεν αφορά μόνο την εξεύρεση αιτιώδους εξήγησης για το γεγονός, αλλά και προσπαθεί να κατανοήσουν τη θέση που θα λάβουν αυτές οι εμπειρίες εντός ενός ατόμου, στην προσωπική ή οικογενειακή του ζωής (Schok, Kleber, & Weerts, 2008).

Το άτομο κατασκευάζει, ως επί το πλείστον εμμέσως, μια θεώρηση του κόσμου και του ίδιου στην οποία μπορεί να τοποθετήσει τις τραυματικές εμπειρίες. Αυτή η αναζήτηση εξηγήσεων και νοήματος αντανακλά την προσπάθεια για την αποκατάσταση των ζημιών που οι άνθρωποι συχνά βιώνουν κατ' εξακολούθηση μετά την ακραία γεγονότα της ζωής. Η τραυματική εμπειρία ενσωματώνεται και λαμβάνει νόημα στη βιογραφία ενός ατόμου. Οι συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες καθίστανται κεντρικό σημείο καμπής για την οργάνωση των αυτοβιογραφικών δομών νοήσεων (Berntsen & Rubin, 2006, 2007). Η σημασία των εμπειριών σε σχέση με την ταυτότητα ενός ατόμου είναι κεντρική. Με την ερμηνεία του τι έχει συμβεί γίνεται το κλειδί για μια σειρά συναφών ιδεών και συναισθημάτων. Η αναζήτηση για την έννοια δεν μπορεί κατ' ανάγκη να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα. Μπορεί επίσης να οδηγήσει τελικά σε μια αρνητική αίσθηση νοήματος που συνδέεται με τη δυσαρέσκεια, την καχυποψία και την αίσθηση της αποξένωσης. Το γεγονός ότι μια μειοψηφία των ανθρώπων (τα ποσοστά από τα δείγματα των θυμάτων του πολέμου και της βίας ποικίλλουν μεταξύ 5 και 50%) εμφανίζουν συμπτώματα που οδηγούν σε

μετά-τραυματικού στρες(PTSD), κατάθλιψη ή άλλες συνθήκες, το δείχνει αυτό (Fazel, Wheeler & Danesh, 2005, Kleber & Brom, 1992).

Οι πρόσφυγες και οι βετεράνοι είναι δύο ομάδες ανθρώπων που έχουν βιώσει πολλές ανεπιθύμητες ενέργειες, σε επεισόδια του πολέμου, βίας και μετανάστευσης ή στέρησης. Η δημιουργία μιας αίσθησης νοήματος είναι κεντρική και για τις δύο αυτές ομάδες θυμάτων πολέμου. Είναι σημαντικό για τους βετεράνους να είναι σε θέση να κοιτάξουν πίσω τους θετικά σχετικά με τις στρατιωτικές τους υπηρεσίες. Διαφορετικά, επίμονες σκέψεις της αποτυχίας και ενοχής είναι δυνατόν να διαδραματίσουν ανασταλτικό ρόλο στη επεξεργασία των ανεπιθύμητων ενεργειών. Για τις εμπειρίες των προσφύγων σημαίνει συχνά σημαντική απώλεια ταυτότητας. Η νοηματοδότηση των διαταραχών συχνά σχετίζονται με την έννοια της απώλειας (Eisenbruch, 1998). Μια σημαντική αίσθηση της αδυναμίας βιώνεται και από τις δύο ομάδες.

Αν και η αναζήτηση και ανακάλυψη του νοήματος όντας αντιμέτωποι με μια τραυματική εμπειρία θεωρείται σε διάφορες θεωρίες του τραύματος ως ένα σημαντικό φαινόμενο, λίγη εμπειρική έρευνα έχει διεξαχθεί σε αυτόν τον τομέα. Φαίνεται ότι οι ερμηνείες και οι εξηγήσεις είναι δύσκολο να υλοποιηθούν, παρά το γεγονός ότι οι σύγχρονες θεωρίες δίνουν έμφαση στην γνωστική επεξεργασία.

EPEYNA

Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας εργασία αποτελεί η διερεύνηση του τρόπου που νοηματοδοτούν την εμπειρία τους νεαροί ενήλικοι αναγνωρισμένοι πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο, που διαμένουν στην περιοχή της Αθήνας. Πιο συγκεκριμένα μέλημα μας είναι να καταδειχτεί πως ο τρόπος που αφηγείται την ιστορία του ο

ανωτέρω πληθυσμός επηρεάζει την ύπαρξη τραύματος και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και πως αυτή η ψυχοπαθολογία επηρεάζεται ή όχι από την ύπαρξη της ανθεκτικότητας. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας θα μπορούσαμε να υποθέσουμε είναι ότι ο τρόπος που αφηγούνται την ιστορία τους οι αιτούντες άσυλο και οι πρόσφυγες επηρεάζει την ύπαρξη της ανθεκτικότητας. Όσον αφορά την ψυχοπαθολογία οι πρόσφυγες που θα αναπτύξουν μετατραυματική διαταραχή είναι πολύ πιθανό να εκδηλώσουν και κατάθλιψη. Επίσης η διαδικασία της μετανάστευσης, προσωπικά χαρακτηριστικά, η στάση προσανατολισμένη στο αισιόδοξο μέλλον, αλλά και η θρησκευτική πίστη θα αποτελέσουν καθοριστικούς παράγοντες στη σοβαρότητα της ψυχοπαθολογίας που αναπτύσσει η εν λόγω ειδική πληθυσμιακή ομάδα. Θα συμβάλει καθοριστικά στον βαθμό εκδήλωσης της ψυχοπαθολογίας

Χρησιμότητα και συμβολή της έρευνας

Η επιλογή του θέματος που ερευνήθηκε στηρίχτηκε στη μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας και στο προσωπικό ενδιαφέρον της ερευνήτριας για τη μελέτη του τρόπου με τον οποίο οι νεαροί ενήλικες πρόσφυγες διηγούνται την ιστορία τους και αν ο τρόπος αυτός επηρεάζει ή όχι την ύπαρξη τραύματος και κατάθλιψης. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση μέσω βιβλίων, πηγών από το διαδίκτυο και σχετικών άρθρων και ερευνών κατέδειξαν ότι η συγκεκριμένη διάσταση δεν έχει μελετηθεί. Στη χώρα μας οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί για τον γενικό πληθυσμό των αλλοδαπών ή συγκεκριμένες εθνότητες είναι περιορισμένες και εστιάζονται σε καταγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών ή σε γενικότερα θέματα προσαρμογής και ένταξης (Γζωρτζοπούλου, 2005).

Κατά συνέπεια, από τα παραπάνω είναι κατανοητό ότι η παρούσα μελέτη συμβάλει στη δημιουργία νέας γνώσης, χρήσιμη για τους επαγγελματίες, όλων των

ειδικοτήτων που εργάζονται με πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο, εργασία που απαιτεί ειδική εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση. Συνεπώς, τα πορίσματα της έρευνας θα συμβάλλουν τόσο στην περαιτέρω ανάπτυξη θεωρητικών και ερευνητικών προσεγγίσεων για τη θετικά συναισθήματα των προσφύγων, όπως αυτά καταδεικνύονται από την αφήγησή τους, όσο και στη διατύπωση προτάσεων και παρεμβάσεων στους τομείς εφαρμογής και υλοποίησης των σχετικών πολιτικών.

Μέθοδος

Για τον σχεδιασμό της ερευνητικής διαδικασίας μελετήθηκε εκτενώς το θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας εργασίας, ώστε να διατυπωθούν με ακρίβεια τα ερευνητικά ερωτήματα. Κατόπιν επιλέχθηκαν τα ερευνητικά εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν.

Με βάση τα στατιστικά στοιχεία αιτούντων άσυλο που εισήλθαν στην Ελλάδα το 2011, προσδιορίστηκαν οι χώρες καταγωγής των συμμετεχόντων στην έρευνα, με γνώμονα την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος ως προς τις χώρες καταγωγής. Για το τελικό δείγμα της έρευνας επιλέχθηκε ένα «δείγμα - χιονοστιβάδα», δηλαδή ένα δείγμα που αναπτύχθηκε μέσω προσωπικών επαφών και συστάσεων (Bryman, 2004). Σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση, η ερευνήτρια ήρθε αρχικά σε επαφή με μια μικρή ομάδα ανθρώπων που πληρούσαν τα κριτήρια συμμετοχής στη μελέτη και επιθυμούσαν να συμμετάσχουν σε αυτή, και στη συνέχεια τα άτομα αυτής της ομάδας συνέστησαν τα υπόλοιπα άτομα, που συμμετείχαν στη μελέτη. Ακολούθησε λεπτομερής ενημέρωση των εν δυνάμει συμμετεχόντων για τις διαδικασίες που θα ακολουθηθούν και τον σκοπό της μελέτης. Τους δόθηκε η δυνατότητα να κάνουν διευκρινιστικές ερωτήσεις και ενημερώθηκαν ότι είναι ελεύθεροι να αποσύρουν τη συναίνεσή τους στη συνέντευξη ανά πάσα στιγμή (Cohen & Manion, 1994). Επίσης

διαβεβαιώθηκαν για την τήρηση του απορρήτου, την μη κοινοποίηση των προσωπικών τους στοιχείων και πληροφορήθηκαν για τη σπουδαιότητα της δικής τους συμβολής στην ολοκλήρωση της έρευνας. Η διεξαγωγή των συνεντεύξεων και η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε στον χώρο της ΜΚΟ, που εργάζεται η ερευνήτρια, ώστε να εξασφαλιστεί η εύκολη πρόσβαση σε αυτόν, δεδομένου ότι αποτελεί έναν οργανισμό ευρέως γνωστό στον πληθυσμό αυτό.

Ο ορισμός του ραντεβού έγινε με απευθείας τηλεφωνική επαφή της ερευνήτριας με τον ερωτώμενο όπου μας όρισε προτιμητέες εναλλακτικές περιπτώσεις χρόνου για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και τη διεξαγωγή της συνέντευξης. Επιλέχτηκε ένας κάπως απομονωμένος χώρος, αφενός για μην υπάρχουν γύρω άλλα πρόσωπα και να απαντά ο ερωτώμενος περισσότερο ελεύθερα και αφετέρου για να υπάρχει ησυχία και να διατηρείται το ενδιαφέρον του αμείωτο καθ' όλη τη διάρκεια της συνέντευξης (Παρασκευόπουλος, 1993).

Πριν από κάθε συνέντευξη αφιερώθηκε ο απαραίτητος χρόνος για την εξοικείωση των ερωτώμενων, κατά τον οποίο λύνονταν και περαιτέρω απορίες για τον σκοπό της έρευνας και τη χρήση των δεδομένων. Δόθηκε επιλογή στους συνεντευξιζόμενους είτε να μαγνητοφωνηθούν οι απαντήσεις είτε να καταγράφει η ερευνήτρια τις απαντήσεις κατά τη διάρκεια της συνέντευξης. Στην πλειοψηφία τους οι ερωτώμενοι δέχτηκαν την μαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων. Έτσι, κρατήθηκαν λεπτομερείς σημειώσεις κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, σε όσους δεν δέχτηκαν να μαγνητοφωνηθούν οι συνεντεύξεις τους, και μαγνητοφωνήθηκαν οι συνεντεύξεις σε όσους δέχτηκαν. Κατόπιν, ακολούθησε η μετατροπή του προφορικού λόγου, σε γραπτό κείμενο.

Μετά την ολοκλήρωση της συλλογής των δεδομένων ακολούθησε η ταξινόμησή τους σε κατηγορίες με βάση τους άξονες του ερευνητικού εργαλείου. Σε

κάθε άξονα εντάχθηκαν απαντήσεις με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά για την περαιτέρω επεξεργασία των συλλεγόμενων πληροφοριών και τη διεξαγωγή ερευνητικών πορισμάτων. Τέλος, τα πορίσματα αναλύθηκαν σε σχέση με το γενικό σκοπό τις ερευνητικές υποθέσεις και σε συνάρτηση με τη θεωρητική προσέγγιση του θέματος, αιτιολογήθηκε η επιβεβαίωση ή η διάψευση τους.

Σε όλες τις συνεντεύξεις κρατήθηκαν σημειώσεις σχετικά με τις εντυπώσεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματα που γεννήθηκαν κατά τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων, αλλά και σχετικά με τα εξωγλωσσικά στοιχεία που θα βοηθήσουν στην πληρέστερη κατανόηση των απαντήσεων.

Το ποιοτικό πρότυπο της έρευνας

Η ποιοτική έρευνα είναι μια ερευνητική στρατηγική που εστιάζει περισσότερο στις λέξεις παρά στην ποσότητα της συλλογής και ανάλυσης των στοιχείων (Bryman, 2004). Τα ποιοτικά εργαλεία θεωρούνται κατάλληλα για τις έρευνες σε πολυφυλετικές ομάδες και σε κοινωνικά ευπαθείς ομάδες και πρέπει να τονιστεί, ότι η συνέντευξη, ως βασικό εργαλείο της ποιοτικής έρευνας, προσφέρεται ιδιαίτερα για τη συγκέντρωση δεδομένων από άτομα με γλωσσικές δυσκολίες (Παρασκευόπουλος, 1993)

Ένα βασικό πλεονέκτημα της ποιοτικής έρευνας είναι ότι επιτρέπει να εξετάσουμε το ερευνητικό πρόβλημα σε μεγαλύτερο βάθος. Και τούτο, γιατί οι άνθρωποι είναι περισσότερο πρόθυμοι να μιλούν παρά να γράφουν. Ο εξεταζόμενος ευκολότερα δέχεται να συζητήσει και να εκφράσει τις απόψεις του προφορικά, παρά να καθίσει, να διαβάσει και να απαντήσει σε κάποιον άγνωστο γραπτώς. Στη συνέντευξη, από τη στιγμή που ο ερευνητής θα κατορθώσει να δημιουργήσει μια άνετη και φιλική σχέση με τον εξεταζόμενο, είναι πολύ πιθανόν να εξασφαλιστούν

ευκολότερα ακόμη και εμπιστευτικές και προσωπικές πληροφορίες, τις οποίες το άτομο θα ήταν απρόθυμο να καταγράψει (Παρασκευόπουλου- Κόλλια, 2008)

Για τους ανωτέρω λόγους το ποιοτικό πρότυπο της έρευνας θεωρήθηκε καταλληλότερο για τον υπό μελέτη πληθυσμό και την εξέταση της ερευνούμενης διάστασης. Η ποιοτική μέθοδος δίνει την ευκαιρία στον ερευνητή να στοχεύσει στο τι σημαίνει για τα υποκείμενα η εμπειρία για την οποία μιλούν, με άλλα λόγια να εμβαθύνει και να καταγράψει τη «φωνή» του υποκειμένου, κάτι π[ου είναι πολύ σημαντικό για την εκπόνηση της συγκεκριμένης μελέτης (Geertz, 1973).

Δείγμα

Τα υποκείμενα της μελέτης αποτέλεσαν συνολικά 16 νεαροί ενήλικες αναγνωρισμένοι πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο, διαφόρων εθνικοτήτων που προσεγγίστηκαν από την ερευνήτρια με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας (που περιγράφηκε ανωτέρω) το διάστημα 03/2012 – 07/2012.

Τα άτομα επιλέχτηκαν με βάση τα ακόλουθα κριτήρια: να είναι αναγνωρισμένοι πρόσφυγες ή αιτούντες άσυλο με βάσει τα νομιμοποιητικά έγγραφα που έφεραν, και το επίπεδο ομιλίας ελληνικής ή αγγλικής γλώσσας έπρεπε να είναι σε ικανοποιητικό επίπεδο ώστε να εξασφαλίζεται η επικοινωνία μαζί τους χωρίς την παρουσία διερμηνέα.

Τέλος, η επιλογή του δείγματος δεν μπορεί να θεωρηθεί τυχαία, καθώς, όπως προαναφέρθηκε τα άτομα επιλέχτηκαν μέσα από προσωπικές γνωριμίες της ερευνήτριας με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας. Έγινε, όμως, προσπάθεια το δείγμα να είναι αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού, με βάση τα στατιστικά στοιχεία εθνικοτήτων των προσφύγων στην Ελλάδα τον τελευταίο χρόνο.

Εργαλεία συλλογής δεδομένων

Για την πραγματοποίηση της παρούσας ποιοτικής έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα εξής ποσοτικά εργαλεία: η κλίμακα της κατάθλιψης και η κλίμακα της μετατραυματικής διαταραχής, προκειμένου να διερευνηθεί αν ο συνεντευξιαζόμενος πληθυσμός πάσχει από μετατραυματική διαταραχή ή και κατάθλιψη. Τα εργαλεία αυτά μεταφράστηκαν στα περσικά από έναν εθελοντή, που τα περσικά είναι η μητρική του γλώσσα και το επίπεδο των ελληνικών του είναι πολύ υψηλό, καθώς η πλειοψηφία του δείγματος είναι Αφγανοί και Ιρανοί που η επίσημη γλώσσα τους είναι τα Περσικά. Για τους Ιρακινούς συμμετέχοντες δεν ήταν απαραίτητο να γίνει κάτι τέτοιο, καθώς το επίπεδο των ελληνικών τους ήταν ικανοποιητικό. Συγκεκριμένα δόθηκε στους ερωτώμενους να συμπληρώσουν τα εξής εργαλεία πριν υποβληθούν σε συνέντευξη:

- Κλίμακα Center For Epidemiological Studies – Depression Scale (CES – D)

Πρόκειται για μια 20 βαθμη κλίμακα που μπορεί να αυτοχορηγηθεί ή να δοθεί με την ελάχιστη συμμετοχή από έναν συνεντευκτή. Η κλίμακα αυτή έχει δημιουργηθεί από το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας για την ανίχνευση της μείζονος ή κλινικής κατάθλιψης στο γενικό (μη ψυχιατρικό) πληθυσμό ενηλίκων (δηλαδή, άτομα ηλικίας άνω των 18), συγκεκριμένα τη συχνότητα και τη διάρκεια των γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων κατάθλιψης (κατά την τελευταία εβδομάδα).

Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας (alpha του Cronbach) κυμάνθηκε από 0,84 έως 0,90 σε μελέτες πεδίου. Όσον αφορά τον τρόπο βαθμολόγησης οι ερωτηθέντες δείχνουν τη συχνότητα (την περασμένη εβδομάδα), κατά την οποία έχουν βιώσει ορισμένα συναισθήματα / καταστάσεις. Έτσι κλήθηκαν να κυκλώσουν ένα γράμμα της αλφαβήτου μεταξύ του α και του δ. Το α δηλώνει ότι η κατάσταση συνέβη

"σπάνια ή καθόλου την περασμένη εβδομάδα" (λιγότερο από 1 ημέρα), το β δηλώνει "μερικές φορές την περασμένη εβδομάδα" (1 έως 2 ημέρες), το γ υποδεικνύει «αρκετές φορές την περασμένη εβδομάδα" (3 έως 4 ημέρες), και το δ καταδεικνύει "τον περισσότερο καιρό την περασμένη εβδομάδα" (5 έως 7 ημέρες). Μετά την προσαρμογή των βαθμολογιών για τα τέσσερα στοιχεία-χαρακτηριστικό γνωρίσματα, οι βαθμολογίες αθροίζονται, προκειμένου να δοθεί η τελική βαθμολογία.

Το δυνατό φάσμα της συνολικής βαθμολογίας είναι από 0 έως 60, με τις υψηλότερες βαθμολογίες να δείχνουν μεγαλύτερη κατάθλιψη. Ο Radloff, ο συγγραφέας της κλίμακας, δείχνει ότι αν η συνολική βαθμολογία κυμαίνεται από 0 – 15,5 το υποκείμενο δεν πάσχει από κατάθλιψη. Η ένδειξη 16 - 20,5 δείχνει «ήπια κατάθλιψη», το 21 - 30,5 φανερώνει "μέτρια κατάθλιψη», και το 31 ή υψηλότερο σκορ υποδηλώνει «σοβαρή κατάθλιψη».

- Κλίμακα Εκτίμησης της Ψυχολογικής Επίδρασης Στρεσογόνου

Κατάσταση(IES: Impact of Event Scale) M. Horowitz et al. (1979)

Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς 15 προτάσεων. Οι ερωτώμενοι καλούνται να δηλώσουν το βαθμό στον οποίο οι προτάσεις τους αντιπροσωπεύουν, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα τεσσάρων διαβαθμίσεων (από το 1 έως το 4). Υπολογίζονται δυο υποκλίμακες: η πρώτη μετρά τη συχνότητα με την οποία το άτομο έχει ακούσιες και επαναλαμβανόμενες σκέψεις, συναισθήματα και αναμνήσεις που σχετίζονται με το στρεσογόνο γεγονός (IES 1) και η δεύτερη με το βαθμό της αποφευκτικής συμπεριφοράς του ατόμου (IES 2).

Η προσαρμογή βασίστηκε σε δείγμα 90 φοιτητών και 30 ενηλίκων. Η μέση τιμή για την υποκλίμακα IES 1 ήταν 21,1 και για την υποκλίμακα IES 2 ήταν 16,9 (βλ. αναλυτικά Σταλίκας, Τριλιβά & Ρούσση, 2002). Όσον αφορά τον τρόπο βαθμολόγησης οι απαντήσεις στην κλίμακα μετράνε ως εξής: Η σημείωση της

απάντησης «καθόλου» στη δήλωση αντιστοιχεί στο 0. Αν ο ερωτώμενος κυκλώσει την απάντηση «σπάνια», η απάντησή του αυτή αντιστοιχεί στον αριθμό 1, αν σημειώσει την απάντηση «κάποιες φορές», αντιστοιχεί στον αριθμό 3 και τέλος η απάντηση «συχνά» αντιστοιχεί στον αριθμό 5. Για την τελική βαθμολογία προστίθενται οι παραπάνω απαντήσεις. Κατά τον Horowitz όσοι υποφέρουν από μετατραυματική διαταραχή συγκεντρώνουν κατά μέσο όρο 44 και άνω μονάδες. Το αποτέλεσμα 0-8 είναι άνευ κλινικής σημασίας, από 9-25 το άτομο έχει μέτρια μετατραυματική διαταραχή, ενώ από 26-43 πάσχει από μέτρια μετατραυματική διαταραχή.

- Αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο

Τέλος οι ερωτώμενοι υποβλήθηκαν σε μια αυτοσχέδια συνέντευξη, προκειμένου να διερευνηθεί αν διαφέρει ο τρόπος που αφηγούνται την ιστορία τους οι δύο αυτές πληθυσμιακές ομάδες. Η συνέντευξη αυτή περιελάμβανε 21 ερωτήσεις, οι οποίες επιλέχθηκαν έπειτα από εκτενή ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, αλλά και από την εμπειρία μου στο συγκεκριμένο χώρο εργασίας που μέσα από την αφήγηση των ιστοριών της ζωής τους εντόπισα κάποια κοινά στοιχεία ανάπτυξης της ψυχοπαθολογίας, αλλά κυρίως της ψυχικής ανθεκτικότητας των προσφύγων.

Σύμφωνα με τους Cohen και Manion (1994) ο όρος «ποιοτική συνέντευξη» αναφέρεται συνήθως στις εις βάθος συνεντεύξεις, στις ημιδομημένες ή στις χαλαρά δομημένες μορφές συνέντευξης. Οι πρόσωπο με πρόσωπο συνεντεύξεις έχουν επί μακρόν υπάρξει η βασική τεχνική συνέντευξη στο πεδίο της ποιοτικής έρευνας (Opdenakker, 2006). Οι συνεντεύξεις ως ειδικό εργαλείο έρευνας ποικίλουν από την τυπική συνέντευξη, στην οποία τίθενται συγκεκριμένες ερωτήσεις και οι απαντήσεις καταγράφονται σε τυποποιημένο διάγραμμα, σε λιγότερο τυπικές συνεντεύξεις, στις οποίες ο συνεντευκτής είναι ελεύθερος να τροποποιήσει την αλληλουχία των

ερωτήσεων, να αλλάξει τη διατύπωση, να τις εξηγήσει ή να κάνει προσθήκες σε αυτές, μέχρι την απόλυτα άτυπη συνέντευξη, όπου ο συνεντευτής μπορεί να έχει μια σειρά από θέματα – κλειδιά τα οποία αναπτύσσει σε ελεύθερη συζήτηση αντί να έχει ένα δεδομένο ερωτηματολόγιο (Παπάνης & Ρόντος, 2007).

Η συνέντευξη είναι μια από τις βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις ποιοτικές έρευνες στη διαπολιτισμική και ενδοπολιτισμική επικοινωνία (Bhawuk & Triandis, 1996:31). Μέσω αυτού του εργαλείου, ο ερευνητής μελετά κάποια γενικά θέματα για να βοηθήσει τον συμμετέχοντα να αποκαλύψει τις απόψεις του, με σεβασμό στο πλαίσιο και τη διατύπωση των απαντήσεων του συμμετέχοντα. Αυτό, στην πραγματικότητα, είναι μια βασική προϋπόθεση στην ποιοτική έρευνα: η αντίληψη του συμμετέχοντα πάνω στο φαινόμενο που μας ενδιαφέρει, πρέπει να ξεδιπλώνεται όπως ο συμμετέχοντας το βλέπει και όχι όπως το βλέπει ο ερευνητής. Το πιο σημαντικό θέμα της προσέγγισης του ερευνητή αφορά στην μεταβίβαση της στάσης που ο συμμετέχοντας θεωρεί ως πολύτιμη και χρήσιμη. (Παρασκευοπούλου – Κόλλια, 2008).

Η άμεση αλληλεπίδραση στη συνέντευξη είναι πηγή τόσο πλεονεκτημάτων όσο και μειονεκτημάτων. Ως πλεονεκτήματα της συνέντευξης ενδεικτικά μπορούν να αναφερθούν: η αμεσότητα της επικοινωνίας, η δυνατότητα διευκρινίσεων, επεξηγήσεων, η δυνατότητα ταυτόχρονης παρατήρησης των αντιδράσεων του υποκειμένου, η παροχή συμπληρωματικών στοιχείων είναι εύκολη, κάθε άτομο μπορεί να ρωτηθεί με αυτόν τον τρόπο, εξασφαλίζεται η αναγκαστική συμμετοχή, άρα δεν υπάρχει θέμα απώλειας ποσοστών κλπ. (Wengraf, 2001:194)

Επίσης η άμεση και προσωπική επικοινωνία ερευνητή – εξεταζόμενου μας επιτρέπει μεγαλύτερη ευελιξία στον τρόπο δόμησης και παρουσίασης των ερωτήσεων. Στην απρόσωπη έντυπη επικοινωνία του ερωτηματολογίου, είμαστε

αναγκασμένοι να έχουμε προκαθορίσει σαφώς, βήμα προς βήμα, όλη τη διαδικασία, να έχουμε σταθμίσει όλη την εξέταση σε όλες τις λεπτομέρειές της. Στη συνέντευξη, επειδή πρόκειται για ζωντανή επικοινωνία, μπορούμε, αν η φύση των συλλεγόμενων πληροφοριών το επιβάλλει, να επιτρέψουμε στον εξεταστή μεγαλύτερη ελευθερία χειρισμού.

Ενώ η συνέντευξη, σε σύγκριση προς το ερωτηματολόγιο, θεωρείται εγκυρότερο ερευνητικό μέσο, όμως δεν είναι απαλλαγμένη σαφών μειονεκτημάτων. η άμεση αλληλεπίδραση εξεταστή και εξεταζόμενου κάνει την όλη διαδικασία της συνέντευξης πιο ευάλωτη στην υποκειμενικότητα και στη μεροληψία τόσο του εξεταστή όσο και του εξεταζόμενου, με αποτέλεσμα να μειώνεται η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των συλλεγόμενων πληροφοριών. (Παρασκευόπουλος, 1993). Ως μειονεκτήματα της συνέντευξης ενδεικτικά μπορούν να αναφερθούν: η υπερβολική απαίτηση σε δαπάνη, σε χρόνο, χρήμα και προσπάθεια, η ανάγκη ύπαρξης ειδικευμένων ατόμων για τη διεξαγωγή της, τα αποτελέσματα μπορεί να διαστρεβλωθούν από παρανόηση ερωτήσεων και απαντήσεων, είναι δύσκολη η ποσοτική οργάνωση και επεξεργασία των δεδομένων κ.ο.κ (Δημόπουλος, 2004)

Οι ατομικές συνεντεύξεις ήταν ημιδομημένες, με διάρκεια 1 με 1 ½ ώρα και περιελάμβαναν εννέα μέρη. Το πρώτο μέρος αποσκοπούσε στο να συλλεχθούν δημογραφικά στοιχεία, ώστε να σκιαγραφηθεί το προφίλ του ερωτώμενου πληθυσμού. Το δεύτερο κομμάτι περιελάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τους λόγους μετανάστευσης, τη διαδικασία αυτής, την επιλογή της Ελλάδας ως χώρα υποδοχής και την πρόθεση παραμονής σε αυτή. Στο τρίτο τμήμα του εργαλείου διερευνάται η βίωση θετικών συναισθημάτων σχετικά με τα όσα έχει επιτύχει ως τώρα ο ερωτώμενος, την πιθανότητα επανάληψης της απόφασης για μετανάστευση, την αίσθηση ευχαρίστησης για την τώρα πορεία ζωής του, υπερηφάνειας, ηρωισμού για

τα όσα επιτύχει, αλλά και τη βίωση στιγμών ευτυχίας. Στο τέταρτο μέρος περιγράφηκαν τόσο η συμβολή της θρησκευτικής πίστης, όσο και η συμβολή των ιδιαίτερων προσωπικών χαρακτηριστικών ως βοηθητικοί παράγοντες στην δύσκολη πορεία της ζωής των προσφύγων. Το πέμπτο μέρος περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με το μοίρασμα της προσωπικής εμπειρίας με συγγενικά ή και φιλικά του ερωτώμενου πρόσωπα. Το έκτο μέρος αναφέρεται στα συναισθηματικά κέρδη που έχει αποκομίσει ο πρόσφυγας από την εμπειρία της μετανάστευσης και συγκεκριμένα την αποκόμιση συναισθηματικών κερδών από την εμπειρία της μετανάστευσης και την δημιουργία νέων φίλων. Το έβδομο μέρος αναφέρεται στην συναισθηματική αυτορρύθμιση, τους τρόπους δηλαδή που το άτομο επινοεί για να νιώσει καλύτερα. Στο όγδοο μέρος το ερωτώμενο άτομο προβάλλει τον εαυτό του στο μέλλον, ενώ στο ένατο και τελευταίο μέρος γίνεται μια προσπάθεια νοηματοδότησης της ζωής του μέσω της αφήγησης αυτής σε κάποιο τρίτο πρόσωπο, αλλά δίνοντας της έναν σύντομο και περιεκτικό τίτλο.

Ως προς το περιεχόμενο των ερωτήσεων, η διατύπωση τους έγινε με απλό τρόπο, ώστε να έχουν σαφή νόημα και να γίνονται κατανοητές από τους ερωτώμενους. Ο χειρισμός αυτός στόχευε στο να παρακαμφθεί το στοιχείο της διαφορετικότητας στη σκέψη και στην απόδοση των εννοιών. Επίσης στη διάρκεια των συνεντεύξεων έγινε πλήθος διευκρινιστικών ερωτήσεων, προκειμένου να ενισχυθεί η συμμετοχή των υποκειμένων ή να αναλυθεί το περιεχόμενο κάποιων ερωτήσεων.

Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Στο μέρος αυτό επιχειρείται η ανάλυση του υλικού που συλλέχθηκε μέσα από τις συνεντεύξεις. Γι' αυτή τη διαδικασία η έρευνα βασίστηκε στις αρχές της μεθόδου «Line by line analysis», η οποία επιτρέπει την ταυτόχρονη παρουσίαση, ανάλυση και

ερμηνεία των ερευνητικών δεδομένων (Strauss & Corbin, 1998). Στην παρούσα εργασία, τα ερευνητικά δεδομένα αφορούν στα λόγια των υποκειμένων και παρουσιάζονται εδώ με τη μορφή αυτούσιων αποσπασμάτων.

Στόχος της ανάλυσης κάθε ερευνητικής εργασίας είναι η δόμηση και οργάνωση δεδομένων για την παραγωγή νέας γνώσης. Βασικός στόχος ήταν το να ανιχνευτούν μέσα από τις συνεντεύξεις, συμπεριφορές, αξίες, πεποιθήσεις και γεγονότα, ώστε στη συνέχεια να οδηγηθούμε σε συμπεράσματα μέσω των σχέσεων που διέπουν τις κατηγορίες της έρευνας (Σκλάβου, 2008).

Τα δεδομένα, βέβαια, όποιας μορφής και αν είναι δεν μπορούν να δώσουν μόνα τους ερμηνείες. Το σημαντικότερο έργο του ερευνητή είναι η «σημασιολογική προσπέλαση, η κωδικοποίηση και η καταχώρηση, η αποκρυπτογράφηση του σημαινόμενου, ο διαχωρισμός και η αξιοποίηση των ετερόκλητων στοιχείων και η διαμόρφωση μιας συνολικής θεωρίας» (Παπάνης & Ρόντος, 2007). Έτσι, λοιπόν, αφού απομαγνητοφωνήθηκαν όσες συνεντεύξεις είχαν μαγνητοφωνηθεί, αποδόθηκαν σε γραπτά κείμενα και μελετήθηκαν με σκοπό την απόκτησης μιας συνολικής αίσθησης σχετικά με τα νοήματα, λεκτικά ή μη. Έπειτα από πολλαπλή ανάγνωση των απαντήσεων, τα δεδομένα των συνεντεύξεων κατατάχθηκαν σε θεματικές κατηγορίες σύμφωνα με τους άξονες της συνέντευξης. Οι κατηγορίες αυτές εξηγήθηκαν επαγωγικά από τα δεδομένα (επιμέρους νοηματικές φράσεις) των συνεντεύξεων και παραγωγικά μέσω του θεωρητικού φίλτρου δια του οποίου η ερευνήτρια προσέγγισε τις συνεντεύξεις (Παπάνης & Ρόντος, 2007). Στη συνέχεια οι απαντήσεις κωδικοποιήθηκαν και ταξινομήθηκαν αντίστοιχα.

Μετά την ομαδοποίηση των απαντήσεων έγινε προσπάθεια να καθοριστεί ένα κεντρικό νόημα και κάποια συμπεράσματα σε κάθε ερώτηση, που να εκφράζουν τον υπό έρευνα πληθυσμό (Cohen & Manion, 1994). Για τη διεξαγωγή συμπερασμάτων η

ερευνητρια βασίστηκε τόσο στις απαντήσεις των ερωτώμενων όσο και στα δικά της σχόλια και σε κάθε ερώτηση παρατέθηκαν σε εισαγωγικά αντιπροσωπευτικές απαντήσεις.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΠΟΡΙΣΜΑΤΑ

Δημογραφικά στοιχεία

Οι κλίμακες της κατάθλιψης και του PTSD και έπειτα η συνέντευξη, δόθηκαν προς συμπλήρωση σε 16 νεαρούς ενήλικες αναγνωρισμένους πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο. Συγκεκριμένα από το δείγμα αυτό όλοι ήταν άνδρες, καθώς δεν έγινε εφικτό να προσεγγιστεί γυναίκα, που να πληρεί τα επιθυμητά κριτήρια και να ομιλεί ικανοποιητικά την ελληνική ή αγγλική γλώσσα. Επίσης τα δέκα από τα δεκαέξι άτομα κατάγονταν από το Αφγανιστάν, τα τέσσερα από το Ιράν και τα δύο από το Ιράκ. Όλα τα άτομα ήταν ηλικίας 21- 35 ετών και ο χρόνος παραμονής τους στην Ελλάδα ήταν από τρία έως εννέα χρόνια. Οι δεκατέσσερις του συνόλου του δείγματος ήταν άγαμοι, ενώ δύο από αυτούς είχαν παιδιά στην χώρα καταγωγής τους. Όσον αφορά το εκπαιδευτικό επίπεδο οι περισσότεροι είχαν φοιτήσει σε μερικές τάξεις του Δημοτικού στις χώρες καταγωγής τους. Μόνο δύο άτομα είχαν φοιτήσει σε Πανεπιστήμιο και μόνο ένας από αυτούς ολοκλήρωσε τη φοίτησή του.

Αναφορικά με το νομικό καθεστώς παραμονής τους στην Ελλάδα, τα δώδεκα άτομα ήταν κάτοχοι του προσωρινού ειδικού δελτίου παραμονής αιτήσαντος ασύλου, την λεγόμενη κόκκινη κάρτα, τρία άτομα είχαν αναγνωριστεί ως πρόσφυγες, ενώ ένα άτομο δεν είχε ανανεώσει την κόκκινη κάρτα. Τέλος αναφορικά με το θρήσκευμα του δείγματος έχουν να αναφερθούν τα εξής: Τα δέκα άτομα δήλωσαν Μουσουλμάνοι, τα δύο ότι έχουν βαπτιστεί ορθόδοξοι χριστιανοί στην Ελλάδα, ενώ τέσσερα άτομα δήλωσαν ότι δεν πιστεύουν σε καμία θρησκεία.

Συννοσυρότητα PTSD και κατάθλιψης

Για την επιβεβαίωση της πρώτης μας υπόθεσης, σχετικά με τη συνύπαρξη PTSD και κατάθλιψης, ελέγχθηκε η απλή συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών. Προκειμένου να εξακριβωθεί ο τρόπος συμμεταβολής των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε η Συσχέτιση (Correlation). Συγκεκριμένα αυτή η συσχέτιση έδειξε ότι όλα τα υποκείμενα της έρευνας πλην δύο παρουσίασαν και μετατραυματική διαταραχή και συμπτώματα κατάθλιψης. Δύο άτομα ενώ παρουσίασαν σοβαρό PTSD δεν ανέπτυξαν καθόλου κατάθλιψη, ενώ ένα άτομο με μέτρια κατάθλιψη διαγνώστηκε άνευ μετατραυματικής διαταραχής.

Στον παρακάτω πίνακα καταγράφονται τα αποτελέσματα από τη χορήγηση των κλιμάκων της Μετατραυματικής Διαταραχής (PTSD) και της Κατάθλιψης, όπως συμπληρώθηκαν από το δείγμα μας.

	PTSD (16 άτομα)	Κατάθλιψη (16 άτομα)
Άνευ κλινικής σημασίας	1 άτομο	2 άτομα
Ελαφριά	1 άτομο	2 άτομα
Μέτρια	7 άτομα	7 άτομα
Σοβαρή	7 άτομα	5 άτομα

Διαδικασία μετανάστευσης

- ✓ η επιλογή της Ελλάδας ως τελικός προορισμός

Η επιλογή της Ελλάδας ως χώρα εγκατάστασης των προσφύγων, είναι σημαντικής σημασίας, καθώς τα αποτελέσματα της συνέντευξης κατέδειξαν ότι τα άτομα που υποφέρουν από σοβαρή κατάθλιψη ή και PTSD δεν είχαν επιλέξει την Ελλάδα ως χώρα υποδοχής, αλλά έτυχε να βρεθούν σε αυτή για διάφορους λόγους. Σε

αντίθεση τα άτομα που σκόραραν με μέτρια κατάθλιψη ή και PTSD αναφέρουν ότι η Ελλάδα ήταν επιθυμητός προορισμός τους. Παρακάτω παρατίθενται αποσπάσματα από τους μεν και τους δε:

Δηλώσεις ατόμων με βαριά μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *όχι δεν ήθελα να έρθω στην Ελλάδα. Σκοπός μου ήταν να φτάσω σε μια χώρα, ασφαλής χώρα γιατί διώκομαι από τη χώρα μου και έφτασα στην Ελλάδα, δεν υπήρχε τρόπος τότε, ή τουλάχιστον δεν γνώριζα εγώ τους τρόπους, να φύγω από την Ελλάδα σε μια άλλη χώρα. Όμως κατάφερα αργότερα, αλλά δεν ήταν επιτυχείς γιατί με γυρίσανε πίσω. Με το Δουβλίνο , με τα αποτυπώματα. Τρεις φορές προσπάθησα να φύγω από την Ελλάδα, από τις τρεις φορές τις δύο φορές κατάφερα. Την πρώτη φορά δεν κατάφερα να βγω εκτός Ελλάδος, την δεύτερη φορά με γύρισαν στο λιμάνι στο εξωτερικό... την Τρίτη φορά κατάφερα να φτάσω με ασφάλεια, έκατσα λίγο καιρό κάποιους μήνες και με ξαναγύρισαν πίσω..... Μετά από την τρίτη φορά, πάλι μια φορά προσπάθησα και δεν κατάφερα να βγω από την Ελλάδα και μετά δεν είχα την οικονομική δυνατότητα και ένας λόγος ήταν αυτός που με εμπόδισε να μην έχω τέλεια χαρτιά ας πούμε πλαστά χαρτιά... καλής ποιότητας. Και μετά από αυτό δεν είχα καθόλου οικονομική βοήθεια για να τα καταφέρω...*
- *Από την αρχή ήθελα να φτάσω στην Ευρώπη. Δεν ήξερα σε ποια χώρα, αλλά... όταν έφτασα εδώ έμεινα. Μετά δεν είχα ούτε χρήματα για να πάω μπροστά, αλλά όπου και να πήγαινα θα με γύριζαν πίσω.*
- *Ήρθα εδώ, αλλά δεν ήξερα αν θα φύγω ή θα μείνω και τελικά έμεινα εδώ. Δεν μπορούσα να φύγω... δεν είχα κάποιον για να με βοηθήσει... Εδώ δεν έχουμε τίποτα ... δεν μας δίνει τίποτα η Ελλάδα.*

- Στην αρχή δεν ήξερα καθόλου για την Ελλάδα, αλλά όταν έφτασα στην Τουρκία κατάλαβα ότι πρώτα πρέπει να πάω στην Ελλάδα και μετά να πάω στην υπόλοιπη Ευρώπη. Δεν μπόρεσα να πάω όμως κάπου αλλού γιατί μου πήραν τα δαχτυλικά αποτυπώματα στη Μυτιλήνη και όπου και να πάω θα με γυρίσουν πίσω.
- δυο χρόνια στην Ελλάδα. Δεν ήρθα για να μείνω στην Ελλάδα, αλλά στην Ελλάδα υπάρχει έναν νόμος που λέγεται Δουβλίνο και με έφερε ξανά εδώ. Εγώ πήγα στην Ιταλία, Γαλλία, Γερμανία, Σουηδία, Νορβηγία. Περίπου 2 χρόνια έμεινα συνολικά στις άλλες χώρες.

Δηλώσεις ατόμων με μέτρια μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- Έτυχε να έρθω στην Ελλάδα ... αλλά ποτέ δεν σκέφτηκα να πάω σε άλλη Ευρωπαϊκή χώρα.
- Δεν είχα προορισμό, απλά έπρεπε να φύγω και κατέληξα εδώ. Δεν θα ήθελα να φύγω για άλλη χώρα, γιατί από την αρχή μου φάνηκαν οι άνθρωποι πολλοί φιλικοί μαζί μου. Τώρα είναι βέβαια λίγο δύσκολα τα πράγματα, αλλά είναι πιο εύκολα από ότι στη χώρα μου.
- Αποφάσισα να έρθω στην Ελλάδα γιατί άκουσα καλά λόγια.

Ανάλυση – Σχολιασμός:

Από τις δηλώσεις των ερωτώμενων διαφαίνεται ότι εκείνοι που ανέπτυξαν σοβαρή ψυχοπαθολογία δεν είχαν ως τελικό προορισμό τους την Ελλάδα, αλλά κάποια άλλη ευρωπαϊκή χώρα. Όντως πολλοί πρόσφυγες που καταφεύγουν ειδικά τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα νόμιμα ή παράνομα, χρησιμοποιούν την χώρα ως βήμα-σκαλοπάτι προς άλλες δυτικοευρωπαϊκές χώρες ή τις ΗΠΑ, μια που είναι η εγγύτερη χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε ασταθείς περιοχές και διαθέτει ευρύτητα, δύσκολα προς την αστυνόμευσή τους σύνορα. Επίσης σύμφωνα με τη συνθήκη του Δουβλίνου II,

που υπεγράφει το 2003, οι αιτούντες άσυλο θα πρέπει να επιστρέφονται στην πρώτη χώρα εισόδου, όπου εκεί θα εξεταστεί το αίτημα τους για άσυλο. (Hatton & Williamson 2006).

- ✓ Το ταξίδι μετανάστευσης

Ο τρόπος που έφτασαν στην Ελλάδα, αλλά και οι δυσκολίες που συνάντησαν ως εδώ οι πρόσφυγες φαίνεται να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη σοβαρής μετατραυματικής διαταραχής και κατάθλιψης. παρακάτω παρατίθενται αποσπάσματα από εκείνους που έχουν εμφανίσει σοβαρό PTSD ή και κατάθλιψη, αλλά σε αντιπαράβολή με εκείνους που έχουν τις ανωτέρω ψυχικές διαταραχές αλλά σε μέτρια ένταση.

Δηλώσεις ατόμων με βαριά μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *Πρώτα κατάφερα να φτάσω στην Τουρκία μέσω του Ιράν με τον αδερφό μου αλλά μετά από ένα μήνα μας συνέλαβαν και μας γύρισαν στο Αφγανιστάν με αεροπλάνο. Μερικές εβδομάδες αργότερα επέστρεψα πάλι στο Ιράν. Εκεί έπρεπε να δουλέψω για τους διακινητές για τέσσερις μήνες για να πληρώσω για το ταξίδι μου. Με είχαν κλεισμένο σε ένα σπίτι στο Ιράν για δέκα μέρες, μόνο με νερό και ψωμί πριν με πάρει ο διακινητής για δουλειά. Σε εκείνο το μέρος ήταν πολύ άσχημα. Ο διακινητής μαστίγωνε όποιον διαμαρτυρόταν. Μετά από τέσσερις μήνες με μετέφεραν στην Τουρκία. Ήμουν στην Κωνσταντινούπολη κλειδωμένος σε ένα υπόγειο για 40 μέρες. Δεν είδα τον ήλιο για 40 μέρες. Οι διακινητές ζητούσαν περισσότερα χρήματα. Με απείλησαν ότι θα με κρατούσαν εκεί για πάντα, αν δεν τους έδινα τα επιπλέον χρήματα. Οι διακινητές μπορούσαν να σε κάνουν να φοβηθείς πολύ. Μας απειλούσαν όλη την ώρα ότι θα μας σκοτώσουν. Μια φορά με χτύπησαν στο κεφάλι και στο χέρι με ένα χοντρό ξύλο. Δεν μπορούσα να κουνήσω το χέρι μου για δύο εβδομάδες. Ένας*

ξάδερφος μου πλήρωσε τα χρήματα και έτσι μετά από 40 μέρες με άφησαν από το δωμάτιο που με κρατούσαν.

- Δεν ήταν καθόλου εύκολο.... Γιατί όταν βγήκαμε από τα σύνορα της Τουρκίας ήταν πολύ επικίνδυνα.... ήμασταν για μια περίπου εβδομάδα στα βουνά και περπατούσαμε πολλές ώρες και έκανε πολύ κρύο και δεν είχαμε φαγητό. Μέχρι να φτάσουμε στην Κωνσταντινούπολη ήταν πάρα πολύ δύσκολα. Πολλοί δεν τα κατάφεραν και χάθηκαν στο δρόμο. Δεν ξέρω πως έγινε..... εκεί Μπήκαμε σε μια βάρκα και μετά περπατήσαμε περίπου 15 ώρες μέχρι να φτάσουμε στην Μυτιλήνη..... Εκεί έμεινα 15 μέρες και μετά μας δώσανε ένα χαρτί και μας είπαν να φύγουμε....
- από το Αφγανιστάν για να πάω στο Ιράν πέρασα πολύ δύσκολα. Τέσσερις μέρες χωρίς φαγητό, μόνο με λίγο νερό. Είχα τον φόβο πότε θα με πιάσουν οι Ταλιμπάν.... ήταν πολύ άσχημα. Ήμουν μικρός και δεν μπορούσα να περπατήσω γρήγορα... δεν καταλάβαινα που είμαστε και που θέλουμε να πάμε..... ένιωθα ότι θα πέθαινα.
- Πολύ δύσκολο. Έκανα να φτάσω από το Ιράν μέχρι την Τουρκία, περίπου πέντε μήνες. Πέντε μήνες ήμουν στο δρόμο. Δύο φορές μας έπιασαν οι Τούρκοι και μας έστειλαν πάλι στο Ιράν και τότε είχε χιόνια στα βουνά και δεν ήταν εύκολο. Περπατούσαμε πέντε μέρες και μας έπιασαν οι Τούρκοι και μας έβαλαν φυλακή και επειδή χιονίζε δεν μπορούσαν να μας στείλουν πίσω και μετά από δύο μήνες μας έστειλαν πίσω και με τα πόδια πήγαμε μέσα στο χιόνι. Και όποιος δεν μπορούσε να περπατήσει έμενε μέσα στο χιόνι. Εκεί δεν μπορείς να κάνεις τίποτα ή να βοηθήσεις κάποιον άλλο, γιατί αν βοηθήσεις κάποιον θα μείνεις και εσύ μέσα στο χιόνι. Πολύ δύσκολο. Την πρώτη μέρας που μας έφεραν με το αμάξι σε ένα βουνό μας είπαν ότι πρέπει να περπατήσουμε πέντε ώρες. Μας

φάνηκε λίγο. Ξεκινήσαμε και μετά από μια ώρα ποδαρόδρομο, εγώ έπεσα κάτω.... λιποθύμησα νομίζω... έβλεπα μπροστά στα μάτια μου ότι θα πεθάνω. Ο λαθρέμπορος έλεγε ότι δεν πρέπει να μείνουμε εκεί και με χτυπούσε με το ξύλο, με το πόδι για να σηκωθώ. Και μετά από κει και πέρα περπατούσα σιγά – σιγά στα βουνά.... την νύχτα περπατούσαμε και την ημέρα κοιμόμασταν μέσα στις πέτρες.

- Το ταξίδι άρχισε με καλό καιρό. Αργότερα ήρθαν μερικά μεγάλα κύματα. Ο διακινητής δεν μπορούσε να βρει το σωστό σημείο για να φέρει τη βάρκα πιο κοντά στην ακτή. Τότε η βάρκα χτύπησε σε ένα βράχο και βυθίστηκε. Όλοι έπεσαν στο νερό. Καθώς η βάρκα βυθιζόταν κρατήθηκα από κάπου με το πόδι μου. Κρατούσα τη γυναίκα μου με το ένα μου χέρι. Τότε είδα μια βάρκα με ψαράδες 100 μέτρα πιο πέρα. Φώναξα και σήκωσα ψηλά το χέρι με το οποίο κρατούσα το μωρό. Μας ανέβασε στη βάρκα του. Θέλουμε να πάμε κάπου στην Ευρώπη.

Δηλώσεις ατόμων με μέτρια μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- Ταξίδι δύσκολο. Χιλιάδες χιλιόμετρα για να έρθεις μέχρι εδώ. Είχα όμως μια ελπίδα ότι τα πράγματα θα γίνονταν καλύτερα και αυτός ήταν ένας λόγος για να αντέξω.
- δεν κινδύνεψα τόσο πολύ ...Παρ' όλο που έκανα παραπάνω από ένα μήνα έκανα να φτάσω, δεν συνάντησα και τόσες δυσκολίες, όπως έχω ακούσει άλλους να λένε....
- Ευτυχώς εγώ ήρθα εύκολα γιατί έχω ακούσει για άλλους πολλά..... εγώ ήρθα με κάποιον που γνώριζε τον πατέρα μου και με είχε υπό την επίβλεψή του σχεδόν σε όλο το ταξίδι.

Ανάλυση – Σχολιασμός:

Πολλοί από τους αιτούντες άσυλο που φτάνουν στην Ελλάδα συχνά μετά από ένα μακρύ και επικίνδυνο ταξίδι, έχουν αναγκαστεί να εγκαταλείψουν τις χώρες τους λόγω βίαιων συγκρούσεων, της εκτεταμένης καταπάτησης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων ή της φτώχειας. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής πέφτουν συχνά θύματα βίας και κακοποίησης από δίκτυα διακινητών ή φυλακίζονται για κάποιο διάστημα στις χώρες διέλευσης. Από αυτό το ταξίδι δεν καταφέρνουν να βγουν όλοι ζωντανοί, ή αν τελικά τα καταφέρουν η μετακίνησή τους αυτή θα συνοδεύεται με πολλές τραυματικές εμπειρίες.

Στη διαδικασία της αναζήτησης ασύλου υπάρχει μεγάλος κίνδυνος νέων τραυματικών εμπειριών. Η μακροχρόνια απειλή του αναγκαστικού επαναπατρισμού μαζί με άλλους ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες μπορεί να προκαλέσει έξαρση του συμπτώματα PTSD και της κατάθλιψης, και οδηγεί σε μια υψηλή συχνότητα ψυχιατρικές διαταραχές μεταξύ των αιτούντων άσυλο (Laban, Gernaat, Komproe, Schreuders, & de Jong, 2004, Silove, McIntosh, & Becker, 1993

Βίωση θετικών συναισθημάτων σχετικά με τα όσα επιτύχει ως τώρα

- ✓ Πιθανότητα επανάληψης της απόφασης για μετανάστευση

Τα υποκείμενα της έρευνας μας ρωτήθηκαν αν θα επαναλάμβαναν την ίδια απόφαση να μεταναστεύσουν αν υπήρχε τρόπος επιστροφής του χρόνου.

Δηλώσεις ατόμων με βαριά μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *Θα άλλαζα κάποια πράγματα σίγουρα.... αν μπορούσα θα άλλαζα.... αν ήταν στα χέρια μου...*
- *Τότε που πήρα αυτή την απόφαση ήμουν πολύ απογοητευμένος, πιεσμένος και ψυχολογικά πεσμένος. Κατάθλιψη μάλλον είχα. Θα μπορούσε να έχει αλλάξει η απόφασή μου αυτή αν ήμουν σε καλύτερη ψυχολογική κατάσταση. Θα μπορούσα να μην έχω επιχειρήσει να κάνω αυτό το μεγάλο και επικίνδυνο ταξίδι.*

Φαντάζομαι ότι θα είχα καταλήξει αλλιώς. Μπορεί να ήμουν αλλιώς τώρα εκεί...

- *Αν δεν είχα πρόβλημα εκεί δεν θα ερχόμουν στην Ευρώπη. Ήξερα τις δυσκολίες που έχει αυτό. Θα πας σε μια χώρα που δεν έχεις φίλους, δεν ξέρεις τη γλώσσα, δεν έχεις οικογένεια, μόνος σου, δεν έχει δουλειά, δεν έχεις χαρτιά, είσαι ξένος. Όλος ο κόσμος σε βλέπει σαν ένα πουλάκι που ήρθε σε ένα κλουβί. Ήξερα ότι θα έχω πρόβλημα.*
- *Θα έπαιρνα την ίδια απόφαση, αλλά θα άλλαζα τη χώρα προορισμού. Θα έπαιρνα όλη την οικογένειά μου μαζί μου. Είναι δύσκολο να ζεις χωρίς τους δικούς σου ανθρώπους. Είσαι μισός.*

Δηλώσεις ατόμων με μέτρια μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *Σίγουρα θα αποφάσιζα κάτι τέτοιο, γιατί κινδύνευε η ζωή μου.... παρ' όλο που το ταξίδι προς την Ευρώπη ήταν δύσκολο και επικίνδυνο υπήρχε μια πιθανότητα να ζήσεις, ενώ στο Αφγανιστάν καμία. Από το σίγουρο θάνατο διάλεξα τον λιγότερο πιθανό.*
- *Από το Ιράν ναί έπρεπε... δεν μου δίνανε χαρτιά, αλλά εντάξει και το Ιράν είναι σαν το Αφγανιστάν και εκεί η ζωή κινδυνεύαμε όπως στο Αφγανιστάν ,όπως σκότωσα εγώ θα μπορούσαν να με σκοτώσουν και 'μένα... Γι' αυτό τον λόγο έφυγα..... Αν με πιάνανε στο Ιράν θα με στέλνανε πίσω στο Αφγανιστάν και εκεί ξέρεις δε θα ζούσα ούτε για ένα λεπτό..... ε... θα ερχόμουν, γιατί δεν μπορούσα να ζήσω... Στην αρχή δεν ήθελα να φύγω με τίποτα από το Αφγανιστάν... δεν με ένοιαζε αν με σκότωναν.... Όσο μεγαλύτερα όμως, κατάλαβα πόσο άσχημο είναι να σκοτώνεις έναν άνθρωπο...*

- *δεν είχα άλλη επιλογή αν με γυρίζανε στο Αφγανιστάν σίγουρα εκεί θα σκότωνε κάποιον από αυτούς τους ιερούς δικτάτορες και τότε η ζωή μου θα τελείωνε... τώρα τουλάχιστον έχω ελπίδα να επιζήσω....*
- *Δεν ήθελα να μείνω στο Αφγανιστάν.... γιατί θέλω να ζήσω και όχι να πεθάνω.*
- *Θα ήθελα να έρθω πιο νωρίς..... μακάρι να είχα πάρει πολύ πριν την απόφαση αυτή.*

Ανάλυση –Σχολιασμός

Οι πρόσφυγες που έχουν μετανοήσει για την απόφασή τους να μεταναστεύσουν έχουν εκδηλώσει σοβαρότερη ψυχοπαθολογία από εκείνους που έχουν νοηματοδοτήσει θετικά την απόφασή τους να εγκαταλείψουν τη γενέτειρα χώρα και να έρθουν σε μια χώρα ευρωπαϊκή. Η νοηματοδότηση αυτή αφορά κυρίως τη ζωή, καθώς η πλειοψηφία αυτών δηλώνει ότι με την απόφαση του αυτή έχει κερδίσει αν μήτε άλλο την ίδια τους τη ζωή.

- ✓ Αίσθηση ευχαρίστησης για τα επιτεύγματά του

Οι πρόσφυγες ρωτήθηκαν για τη βίωση θετικών συναισθημάτων από τα επιτεύγματά τους και συγκεκριμένα αν είναι ικανοποιημένοι με την μέχρι τώρα πορεία τους, αλλά και αν θεωρούν τον εαυτό τους ήρωα που κατάφεραν να ξεφύγουν από τις δυσκολίες στις χώρες καταγωγής τους.

Δηλώσεις ατόμων με βαριά μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *όχι δεν είμαι ευχαριστημένος. γιατί από τότε που έχω φτάσει στην Ευρώπη παλεύω για τα δικαιώματά μου και όχι μόνο. Το πρώτο δικαίωμα που δικαιούται ένας άνθρωπος δεν το έχω βρει ακόμα. Δεν είμαι.... Δεν έχω το δικαίωμα να είμαι ίδιος με έναν Έλληνα, με έναν ευρωπαίο, γιατί είμαι Αφγανός. Και τα χρόνια που έχω χάσει δεν έχω καταφέρει τίποτα.*

- *όχι δεν είμαι..... καθόλου.... Θα ήθελα να είχα πάει Πανεπιστήμιο, να έχω λεφτά, να είμαι μαζί με την οικογένεια μου. Μπορούσα να κάνω κάτι για να τα αλλάξω όλα αυτά, να προσπαθήσω.... Γιατί όταν ήμουν 15 χρονών, μου είπαν οι δυο φίλοι μου να πάμε σε άλλη χώρα, αλλά εγώ φοβόμουνα αυτοί τώρα είναι στην Αγγλία και εγώ στην Ελλάδα,, άνεργος... . χωρίς λεφτά..... Θα ήμουν στην Αυστραλία τώρα ή στον Καναδά.....*
- *Όχι πολύ. Πέρασα δύσκολα και δυσκολεύομαι και εδώ. Είναι καλύτερα από το Αφγανιστάν, αλλά δυσκολεύομαι. Δεν είχα κάποιον να με βοηθήσει για να τα πάω καλύτερα. Ήθελα να πάω σχολείο για να μπορέσω να γίνω κάποιος, αλλά δεν μπορούσα.... Νιώθω καλά γιατί είμαι εδώ και δεν κινδυνεύω....*
- *Δεν μπορώ να πω ότι νιώθω πολύ καλά και ότι είμαι πολύ ευχαριστημένος. Εκεί είχα άλλη φυλακή.... δεν μπορούσα να κάνω τίποτα εκεί.... αλλά εδώ είναι άλλη φυλακή.... Νιώθω πολύ ότι είμαι ξένος εδώ...*
- *Εντάξει είχα δυσκολίες, αλλά δεν είμαι ευχαριστημένος... Πάντα με δυσκολίες, αλλά κάθε άνθρωπος πρέπει πάντα να προσπαθεί να βγει από αυτές. Εγώ αν δεν έκανα αυτό που έκανα, μπορεί η ζωή μου να ήταν αλλιώς... πολύ διαφορετική από ότι είναι τώρα. Σήμερα μπορεί να μην ήμουν στην Ελλάδα, αλλά στο Αφγανιστάν.... Όπου έχεις οικογένεια, φίλους και συγγενείς είσαι ευτυχισμένος, αν δεν έχεις κανέναν είναι πολύ δύσκολο.*

Δηλώσεις ατόμων με μέτρια μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *είμαι ευχαριστημένος μέχρι τώρα έχω εκπληρώσει αρκετά από τα όνειρά μου. Και προσπαθώ ακόμα....*
- *Νιώθω πολύ μεγάλη χαρά που βγήκα από το Ιράν. Είμαι πολύ χαρούμενος που κατάφερα να φύγω από αυτή τη φυλακή.*

- *Ναι, μπορεί να μην έχω τα πάντα, αλλά η πορεία μου ήταν μια συνεχής προσπάθεια για να καταλήξω στους στόχους που έχω θέσει. Και είμαι ευχαριστημένος γιατί κάποιους στόχους έχω πετύχει, κάποιοι άλλοι στόχοι είναι στην πορεία για να επιτευχθούν. Μπορώ να πω ότι είμαι ευτυχισμένος. Ότι έχω κάνει κάτι στη ζωή μου. Για μένα έχει πολύ μεγάλη σημασία να μην περάσει η ζωή μου, έτσι απλά. Υπήρχαν οι ευκαιρίες και τις εκμεταλλεύτηκα και το χαίρομαι αυτό. Δεν νιώθω υπερήφανος γιατί οι στόχοι μου είναι πολύ πιο ψηλά.*
- *είμαι ευχαριστημένος... αν και έχω περάσει πολύ δύσκολα μέχρι εδώ ... είμαι ευχαριστημένος*
- *είμαι ευχαριστημένος μέχρι τώρα έχω εκπληρώσει αρκετά από τα όνειρά μου. Και προσπαθώ ακόμα....*

Ανάλυση – Σχολιασμός

Συγκρίνοντας τις δύο ομάδες των προσφύγων, εκείνων δηλαδή που έχουν εκδηλώσει βαριά ψυχοπαθολογία και εκείνους με μέτρια μετατραυματική διαταραχή ή και κατάθλιψη διαφαίνεται ότι οι άνθρωποι της πρώτης κατηγορίας αναφέρουν ότι δεν είναι ικανοποιημένοι από την έως τώρα πορεία της ζωής τους, που σχετίζεται κυρίως με την μετανάστευση και αυτό λόγω της έλλειψης της οικογένειας, τον ρατσισμό στην χώρα υποδοχής, αλλά και την μη εκπλήρωση των εκπαιδευτικών τους στόχων. Αντίθετα οι άνθρωποι με μέτρια συμπτωματολογία αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένοι και θεωρούν ότι έχουν εκπληρώσει ως ένα βαθμό τους στόχους και τα όνειρά τους, παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

- ✓ Κέρδος από την ιστορία της μετανάστευσης

Τα υποκείμενα της έρευνας μας ρωτήθηκαν για τα πιθανά κέρδη που απέκτησαν από την όλη διαδικασία της μετανάστευσης, έτσι όπως εκείνα τα έχουν βιώσει. Οι απαντήσεις που έδωσαν αναφέρονται ενδεικτικά παρακάτω:

Δηλώσεις ατόμων με βαριά μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *Κάθε χρόνο αισθάνομαι πιο αδύναμος... μέχρι τότε θα είναι έτσι; Δεν έχω καταφέρει τίποτα ακόμα.*
- *Δεν κέρδισα τίποτα, παρά μόνο ότι κέρδισα εμπειρία που γνώρισα πολλούς ανθρώπους. Γιατί ήθελα πάρα πολύ να σπουδάσω... δεν μπορούσα..... να μάθω αγγλικά... δεν μπορούσα... να κυκλοφορήσω ελεύθερος στους δρόμους... δεν μπορούσα.*
- *Κάποτε ένιωθα πιο δυνατός. Τώρα νιώθω χάλια.*

Δηλώσεις ατόμων με μέτρια μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *Ναι... Αυτό νομίζω ναι... Όπως λένε οι άνθρωποι..... όταν περνάς δυσκολία δεν θα επιζήσεις ή αν το ξεπεράσεις θα γίνεις πιο δυνατός. Δεν ξέρω αν κατάλαβες. Ναι, έχω κερδίσει διάφορα πράγματα, έχω δει διάφορους ανθρώπους ε..... φυσικά έχω δει κάποιους ανθρώπους που θα ήθελα να ξεχάσω, αλλά πιο πολύ νομίζω ότι είμαι τυχερός που έχω δει ανθρώπους, που δεν θα τους ξεχάσω ποτέ και μακάρι να μου δοθεί η ευκαιρία να τους ευχαριστήσω με κάποιον τρόπο. Πράγματι, στον κόσμο υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που πρέπει να τους γνωρίσεις και εγώ το κατάφερα.....*
- *Νιώθω πιο δυνατός να αντέξω και άλλα πράγματα. Νιώθω υπερήφανος γιατί εδώ στην Ελλάδα έκανα πολλά πράγματα, γνώρισα πολλούς ανθρώπους και καλούς και κακούς, αλλά μπόρεσα να τους ξεχωρίσω... Αλλά τα κατάφερα πάρα πολύ. Αν ήμουν πιο αδύναμος, αν ήμουν σαν τους άλλους φίλους μου, που*

έμπλεζαν με ναρκωτικά ή κάνανε κάποια άλλα άσχημα πράγματα, αν ήμουν έτσι που θα ήμουν τώρα; Θα ήμουν πεταμένος σε κάποιο δρόμο... τώρα που είμαι έτσι αισθάνομαι υπερηφάνεια.....

- *Βγήκα πιο δυνατός γιατί ζω.*
- *ναι με έχουν βοηθήσει οι δυσκολίες μου να γίνω πιο δυνατός. Έχω μάθει πώς να μιλάω με τον υπόλοιπο κόσμο. Έχω μάθει να μιλάω, να μένω μόνος μου, να είμαι δυνατός, να στηρίζομαι στον εαυτό μου. Και να έχω πιο πολλούς φίλους*

Ανάλυση – Σχολιασμός

Οι ανωτέρω δηλώσεις φανερώνουν ότι τα άτομα που έχουν αποκομίσει κάποιο κέρδος από την εμπειρία της μετανάστευσης, είναι εκείνα με μέτρια μετατραυματική διαταραχή ή και κατάθλιψη σε αντίθεση με εκείνους που υποφέρουν από βαριά συμπτωματολογία. Το κέρδος αυτών των ανθρώπων αναφέρεται κυρίως στη γνωριμία με άλλους ανθρώπους και τη σύναψη φιλικών σχέσεων μαζί τους.

Σημασία των θρησκευτικών πεποιθήσεων

Για την επιβεβαίωση της ερευνητικής μας υπόθεσης σχετικά με τον ρόλο της θρησκευτικής πίστης, ως σημαντικό παράγοντα στην ανάκαμψη από μετατραυματική διαταραχή δηλώθηκαν τα εξής:

Δηλώσεις ατόμων με βαριά μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *Μόνος μου κατάφερα, ότι έχω καταφέρει. Αν με είχε βοηθήσει ο Θεός θα είχα καλή ζωή στη χώρα μου και δεν θα ήμουν ξένος σε μια άλλη χώρα, χωρίς τίποτα. Δεν θα ήμουν σαν κλέφτης.*

- *Όχι με τίποτα.... Δεν με βοήθησε καθόλου η θρησκεία, αλλά με βοήθησε ο Θεός, όποιας θρησκείας και ας είναι....*
- *Όχι. δεν ξέρω.... μπορεί. Εμένα με έχουν βοηθήσει οι φίλοι μου και η φωνή της μάνας μου και του πατέρα μου.*
- *εγώ σιγά σιγά χάνω όλη την πίστη μου... Βλέπω μικρά παιδιά να πεθαίνουν από πείνα, από πόλεμο ... Αν υπήρχε θεός δεν θα τα έβλεπε όλα αυτά; Κοιμάται ο Θεός; δεν βλέπει τι γίνεται;*

Δηλώσεις ατόμων με μέτρια μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *Ναι, πάρα πολύ. Εγώ πιστεύω στο Θεό, είμαι μουσουλμάνος, παρ' όλο που δεν με πειράζει... δεν έχω καμία διαφορά με καμία θρησκεία. Έχω μάθει από κάποιες θρησκείες περισσότερα από όσα ξέρει ο ίδιος για τη θρησκεία του, ε..... και είμαι μουσουλμάνος και πιστεύω στο Θεό και όπως πιστεύουν όλοι ο θεός είναι ένας και ο καθένας με τον δικό του τρόπο θαυμάζει τον δικό του Θεό. και με έχει βοηθήσει πάρα που, παρ' όλο που δεν είμαι πιστός... δεν προσεύχομαι, δεν νηστεύω συχνά, δεν κάνω τα απαραίτητα; που πρέπει να κάνω.... πιστεύω νομίζω ότι δεν με έχει αφήσει μόνο μου και ποτέ δε θα με αφήσει...*
- *Ναι βέβαια... τουλάχιστον μου έλεγε ο Θεός τι πρέπει να κάνω. Πως μπορώ να προχωρήσω. Και με όλες τις δυσκολίες που έχω ο Θεός είναι εκεί και με βοηθάει. Δεν πιστεύω σε κάποια θρησκεία, πιστεύω μόνο ότι υπάρχει Θεός, που μόνο αυτός με βοηθάει.*
- *Πολλές φορές σε αυτό τον δρόμο, δεν βλέπεις κανέναν κοντά σου, κανέναν άνθρωπο, σε καμία περίπτωση δεν ενδιαφέρεται. Και στην κατάσταση που ήμουν εγώ, απομακρυσμένος δεν βοηθούσα τον εαυτό μου ... ε.... μερικές φορές πολύ έντονα το ένιωσα αυτό, ότι αυτή η πίστη μου με βοηθάει. Κάποιος με έναν τρόπο, εκεί που είχαν τελειώσει εντελώς όλα, δεν είχα δυνάμεις, δεν είχα*

επιλογές, δεν είχα τίποτα, εκεί εμφανιζόταν ο Θεός και ως δια μαγείας με βοηθούσε.

- *εγώ πιστεύω στο Θεό και έτσι καταφέρνω περισσότερα. Πιστεύω ότι υπάρχει κάποιος που με βοηθάει και αυτός είναι ο θεός. Μόνο ο Θεός βοηθάει.. Αν πιστεύεις μόνο αυτός σε βοηθάει*
- *Με βοήθησε ο Θεός επειδή δεν με άφησε στα βουνά, που ήταν πολύ επικίνδυνο. Εκεί τη νύχτα που περπατούσαμε αν στραβοπατούσες ένα εκατοστό θα έπεφτες στον γκρεμό. Με προστάτεψε ο Θεός και είμαι ζωντανός.*

Ανάλυση –Σχολιασμός

Οι άνθρωποι που βιώνουν έντονο τραύμα συχνά υποβάλλονται σε μια βαθιά ηθική κρίση (Margin, 1981), και μπορεί να χρειαστούν χρόνια, ή ακόμη και μια ολόκληρη ζωή για την ανασύσταση ενός γερά θεμελιωμένου συστήματος αξιών και πεποιθήσεων. Στους ερωτώμενους με μέτρια συμπτωματολογία ψυχοπαθολογίας η θρησκευτική πίστη είναι περισσότερο θεμελιωμένη και η αίσθηση ευγνωμοσύνης στο Θεό είναι εμπυχωτική για εκείνους. Αντί να αγανακτήσουν ή να χάσουν την ελπίδα τους εκείνοι έχουν στραφεί προς το Θεό και ζητώντας τη βοήθεια του και παράλληλα τον ευγνωμονούν γιατί είναι ακόμα ζωντανοί.

Σημασία των προσωπικών χαρακτηριστικών

Δηλώσεις ατόμων με βαριά μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *Δεν κατάφερα τίποτα. Είμαι πολύ τεμπέλης... Δεν έχω υπομονή. βιάζομαι. Θέλω να γίνει κάτι και θέλω να γίνει τώρα. Δεν έχω κάτι καλό.*
- *Καταρχήν είμαι πολύ σκληρός και σοβαρός. Δεν είμαι ένας άνθρωπος που να δένομαι με κάποια πράγματα ή κάποιους ανθρώπους.....*
- *Μόνο ο Θεός είναι αυτός που με βοηθάει, δεν υπάρχει κάτι άλλο τίποτα.....*

- *Κάποιος ξέρει κάτι, εγώ δεν ξέρω τίποτα. Δεν με έχει βοηθήσει τίποτα λοιπόν.*
- *Εντάξει και εγώ προσπάθησα πάρα πολύ για να τα καταφέρω..... Δεν ξέρω ... δεν νομίζω ότι βοήθησα και πάρα πολύ τον εαυτό μου... έτσι και έτσι... εντάξει ότι μπορούσα έκανα, αλλά τελικά δεν κατάφερα αυτό που ήθελα.*

Δηλώσεις ατόμων με μέτρια μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *Ναι.... Νομίζω ότι είμαι ... νομίζω ότι πάντα βλέπω τη ζωή θετικά, πάντα βλέπω θετικά, το ένα είναι αυτό και πιστεύω ότι ποτέ δεν αφήνει ο θεός κάποιον να πεθάνει από την πείνα , αυτό έχει σημασία, γιατί τα υπόλοιπα θα βρεθούν κάποια στιγμή αν δεν είσαι τόσο άτυχος άνθρωπος ε... και... για παράδειγμα ήμουν μόνος μου από πάρα πολύ μικρή ηλικία, παρ' όλο που ήμουν με τον θείο μου και δεν ένιωσα ότι ήμουν ορφανός, όμως ποτέ δεν είναι κάνεις σαν τους γονείς. ε.. δεν έκανα ας πούμε κάποια πράγματα που ε ... για παράδειγμα δεν έγινα χρήστης ναρκωτικών, που είναι εύκολο, όταν κάποιος είναι μόνος του και δεν έχει κάποιον πάνω του να του μιλήσει, να τον συμβουλέψει, να τον καθοδηγήσει..... δεν έγινα κλέφτης, δεν έγινα κάποιος εγκληματίας... ε... αυτά που καμιά φορά σκέφτομαι και τώρα το σκέφτομαι συχνά που βλέπω κάποιον πολύ εύκολα να πηγαίνει στον στραβό το δρόμο ε... από αυτά που βλέπω... αισθάνομαι πάρα πολύ υπερήφανος για τον εαυτό μου ότι είχα φτάσει σε ένα σημείο που δεν μπορούσα να μιλήσω με τη θεία μου στο Ιράν για να μου στείλει χρήματα και δεν είχα λεφτά και με είχαν γυρίσει από την Γερμανία και δεν είχα χρήματα για να αγοράσω ένα ψωμί να φάω και δανείστηκα 50 λεπτά από κάποιον και πήρα ένα ψωμάκι και πέρασα τη νύχτα με ένα ψωμί και νερό και όχι μόνο μια φορά. Και όμως χαίρομαι για τον εαυτό μου που έφτασα στο σημείο αυτό, όχι μόνο μια φορά, και όμως δεν αποφάσισα*

ποτέ ούτε να κλέψω, να εκβιάσω κάποιον για να πάρω λεφτά.. ούτε το είχα σκεφτεί.

- *Η ελπίδα δεν κάθισα.... κυνηγούσα για να τα καταφέρω.... επίσης αν και δεν είναι καλό να το λέω νομίζω ότι είμαι αρκετά έξυπνος και από με έχει βοηθήσει να αντέξω όλα αυτά*
- *Έχω σωματική δύναμη που με βοηθάει..... και προσπαθώ να κάνω κάτι καλό στη ζωή μου και πάντα πιστεύω ότι τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα... Επίσης πιστεύω ότι όταν κάνεις καλό σε κάποιον σίγουρα θα βοηθηθείς κάπου αλλού. Ναι.... αυτό το πιστεύω. Μπορεί να μη με βοηθήσει ο ίδιος, αλλά σίγουρα θα βοηθηθώ από κάπου αλλού.*
- *Ναι, όταν ξεκινάω κάτι δεν το παρατάω σε καμία περίπτωση. Πρέπει να το τελειώσω και μπορώ να πω ότι έχω και αρκετή αντοχή και έχω ακόμα κάτι που εμένα νομίζω ότι με έχει βοηθήσει πολύ στο να ξεπεράσω τα προβλήματα μου..... είμαι ένας άνθρωπος με χιούμορ και έτσι αντιμετωπίζω σχεδόν όλα τα πράγματα.*
- *Έχω κάνει υπομονή για τα προβλήματα. Πάντα ήθελα να βρω λύση όμορφα και ήρεμα. Ποτέ δεν έχω σκεφτεί να σκοτώσω κανέναν, ούτε να κάνω παρανομία για να πάω καλά στη ζωή μου . Για τα προβλήματα μένω ήρεμος. Δεν αντιδράω γρήγορά. Περιμένω και ψάχνω να βρω μια λύση. Πιστεύω ότι οι γονείς μου μου έχουν μάθει πώς να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες.*
- *Εμένα μου αρέσει να μιλάω πάντα με τους άλλους ανθρώπους, να έχω επικοινωνία μαζί τους Επίσης πάντα έχω έναν στόχο.. να κάνω κάτι, να φτιάξω κάτι.*
- *είμαι αλτροιστής και πιστεύω ότι τα καταφέρνω*

Ανάλυση –Σχολιασμός

Οι πρόσφυγες με σοβαρή ψυχοπαθολογία θεωρούν ότι δεν τους έχουν βοηθήσει κάποια προσωπικά τους χαρακτηριστικά, σε αντίθεση με εκείνους που έχουν μέτρια συμπτωματολογία οι οποίοι θεωρούν ότι η αισιόδοξη στάση τους, η επιμονή, η αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους, η υπομονή, η θρησκευτική τους πίστη, η ευφυΐα, το χιούμορ, η σχέση με τους άλλους, έχουν αποβεί βοηθητικά για εκείνους. Όντως έρευνες έχουν δείξει ότι ο υψηλός δείκτης ευφυΐας συντελεί στον έλεγχο της πραγματικότητας. Η ύπαρξή του θεωρείται απαραίτητη προκειμένου να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικότερα ένα σοβαρό ψυχοπιεστικό συμβάν (π.χ. πυρκαγιά, σεισμός, βιασμός, φτώχεια, πόλεμος ή πλημμύρα). Η διατήρηση του ελέγχου της πραγματικότητας είναι σημαντικό για την επιβίωση. Επιπρόσθετα, συμβάλλει στη δημιουργία μιας νοητικής "νήσου" λογικής, ακόμα και κάτω από εξαιρετικά αντίξοες συνθήκες. Τα άτομα αυτά δεν "παγώνουν" σε τραυματικά συμβάντα (π.χ. βασανιστήρια), ενώ είναι ικανά να αποστασιοποιούνται μερικώς από αυτά. Διατηρούν επίσης την ικανότητα κρίσης περισσότερο ανέπαφη στις καταστάσεις αυτές (Charney, 2004).

Η ικανότητα διατήρησης πολύ καλών φιλικών σχέσεων έχει ουσιώδη προστατευτικό ρόλο. Τα άτομα αυτά παρουσιάζουν ιδιαίτερη ικανότητα να βρίσκουν καταφύγιο σε άτομα που εμπιστεύονται, για παράδειγμα σε μέλη της ευρύτερης οικογένειας, στον αγαπημένο τους δάσκαλο (σε περίπτωση παιδιών), ή σε έμπιστους γείτονες σε περίπτωση σεισμού. (Vanderpo, 2002). Η ελπίδα για το μέλλον, εγκαταλείπει τελευταία τα άτομα αυτά αποτελώντας ένα ακόμη γνώρισμά τους. Θεωρείται ότι σε αυτό συντελεί η υψηλή αυτοεκτίμηση που οι άνθρωποι αυτοί έχουν, καθώς και η γενικότερα θετική εικόνα του εαυτού τους, με αποτέλεσμα να ατενίζουν το μέλλον με μεγαλύτερη αισιόδοξία (Charney, 2004).

Νοηματοδότηση της εμπειρίας – τίτλος ζωής – ατενίζοντας το μέλλον

Η προσωπική ανάπτυξη για το τι έχει συμβεί, εκφράζεται μέσα από τη βίωση της ελπίδας ή της απελπισίας και τους στόχους στη ζωή.

Δηλώσεις ατόμων με βαριά μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *Η ζωή και ο φόβος*
- *Η απόσταση... γιατί πάντα είχα απόσταση από τα όνειρά μου, και πάντα τρέχω να τα πιάσω , αλλά νομίζω ότι μου φεύγουν*
- *Η ζωή μου είναι ατύχημα*
- *η δύσκολη ζωή των ανθρώπων*
- *εγώ τα 27 χρόνια της ζωής μου ήμουν τα ίδια. Δεν έχει αλλάξει τίποτα. Και πριν από δέκα χρόνια ήμουν έτσι και πριν από δεκαπέντε χρόνια ήμουν έτσι. Δεν έχει αλλάξει τίποτα. Και τώρα είμαι έτσι και μετά από δυο χρόνια θα είμαι έτσι.....*
- *Για να πω την αλήθεια δεν ξέρω. Κανείς δεν ξέρει. Δεν ξέρω καν αν θα ζήσω. Εγώ θα έλεγα ότι θα είμαι όπως είμαι τώρα... Η ζωή έχει ανηφόρα και κατηφόρα.... έχει χαρές και λύπες.*
- *δεν ξέρω... Μπορεί να είναι πιο άσχημα. Σίγουρα θα περάσω πιο δύσκολα. Αλλά δε θα φτάσω στο σημείο που ήμουνα στο Ιράν και στο Αφγανιστάν.*
- *Μετά δεν ξέρω τι να πω... Μάλλον χειρότερα... Δεν έχω τίποτα. Ελπίζω να γίνει καλύτερα..... αλλά μάλλον δε θα γίνει.*

Δηλώσεις ατόμων με μέτρια μετατραυματική ή και κατάθλιψη:

- *ένα άνοιγμα στο μέλλον, θα σήμαινε ότι έχω πράγματι καταφέρει κάτι.*
- *Οι δυσκολίες είναι σαν παραμύθι.*
- *Η προσπάθεια σε σώζει*
- *Η ζωή είναι ένα παιχνίδι και εγώ κέρδισα.*
- *Ελευθερία, υπομονή, ηρεμία*
- *Υπάρχει ελπίδα.*

- *καλύτερα νομίζω ότι θα είμαι. Δεν είμαι σίγουρος ότι έτσι θα είναι, αλλά θα προσπαθήσω. Θα προσπαθήσω να πάω μπροστά.*
- *Ελπίζω σε καλύτερη. Πιστεύω να πάρω κάποια χαρτιά για να πάω στη μάνα μου.*
- *Πιστεύω σε καλύτερη. Θα αλλάξει πολύ, δεν θα είμαι έτσι. Πριν ήμουν σε χειρότερη κατάσταση γιατί δεν 'ήξερα τη γλώσσα... την κουλτούρα... τώρα ξέρω....*
- *σίγουρα σε πολύ καλύτερη κατάσταση. Δηλαδή έχω στόχο που το κυνηγώ και νομίζω ότι σε δύο χρόνια θα το έχω φτάσει και αν όχι θα είμαι πολύ κοντά.*
- *Σε καλύτερη πιστεύω. Θα έχω γνωρίσει περισσότερο κόσμο, θα έχω μάθει καλύτερα τη γλώσσα και πιστεύω να έχω φτιάξει τη ζωή μου.*
- *Δεν ξέρω ... εξαρτάται.... Ελπίζω και πιστεύω, αλλά δεν είμαι σίγουρος.... νομίζω ότι θα είμαι λίγο καλύτερα.*

Ανάλυση –Σχολιασμός

Τα άτομα με σοβαρή ψυχοπαθολογία έβαλαν στη ζωή τους ένα τίτλο που υποδηλώνει παντελή έλλειψη ελπίδας για το μέλλον, σε αντίθεση με εκείνους που έχουν μικρότερο βαθμό μετατραυματικής διαταραχής και κατάθλιψης, οι οποίοι έδωσαν έναν πιο ελπιδοφόρο τίτλο ζωής. Επίσης είναι σημαντική η διαφορά και στον τρόπο που προβάλλουν τον εαυτό τους στο μέλλον οι δύο αυτές ομάδες προσφύγων.

Συμπεράσματα –Συζήτηση

Για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά ένα τραυματικό γεγονός, είναι πολύ σημαντικό για τα άτομα να πιστεύουν στις δικές τους δυνατότητες ή να έχουν ένα υψηλό αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας (Bandura, 1995). Παρά το γεγονός ότι ο

στόχος του ελέγχου σε μια δεδομένη κατάσταση μπορεί να είναι σχετικά χαμηλά, η διατήρηση μιας υψηλής αντίληψης του ελέγχου είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για την κατάσταση της υγείας των ανθρώπων. Στην πραγματικότητα, η αντίληψη του «έχω χάσει τον έλεγχο» μπορεί να έχει πιο καταστροφικές επιπτώσεις στην ψυχολογική και ψυχοσωματική υγεία από την αντικειμενική απώλεια του ελέγχου (Seligman, 1975, Thompson, 2002). Σύμφωνα με τα αποτελέσματά μας, τα περισσότερα από τα θύματα του πολέμου, είπαν ότι είχαν μάθει κάτι θετικό. Όπως αναφέρεται από Lepore (2000), η συναισθηματική προσαρμογή στα τραυματικά γεγονότα μπορεί να διευκολυνθεί με τις διαδικασίες της γνωστικής ολοκλήρωσης (ενοποίησης) που απασχολούν τους δύο αφομοιωτικούς μηχανισμούς (δηλαδή, επανεξετάζοντας τα γεγονότα ώστε να είναι συμβατά με τις αντιλήψεις) και τους μηχανισμούς συμβιβασμού (π.χ., αλλαγή νοητικών μοντέλων για να χωρέσει τις πληροφορίες που είναι συναφή με τα τραυματικά γεγονότα).

Η μετατραυματική ανάπτυξης ορίζεται ως μια θετική αλλαγή που βιώνει το άτομο, ως αποτέλεσμα της αντιμετώπισης ενός τραυματικού γεγονότος (Callhoun & Tedeschi, 1999). Αυτές οι αλλαγές μπορεί να σχετίζονται με τρεις βασικούς τομείς: τις διαπροσωπικές σχέσεις, την αίσθηση του εαυτού, και τη φιλοσοφία της ζωής. Σύμφωνα με τα αποτελέσματά μας, φαίνεται ότι τα περισσότερα από τα θύματα ήταν σε θέση να παρατηρούν ορισμένες θετικές πτυχές της τραγωδίας τους. Για παράδειγμα, η ιδέα ότι απέκτησαν δύναμη μετά από την τραγωδία τους, αλλά και ότι δεν υπέπεσαν σε σοβαρές παραβάσεις (π.χ. εγκληματικές ενέργειες, χρήση ναρκωτικών ουσιών) μπορεί να ερμηνευθεί ως ένας τρόπος επανερμηνείας μιας πολύ περίπλοκης κατάστασης, οδηγώντας σε νοηματοδότηση της τραυματικής εμπειρίας.

Τα συναισθήματα της ελπίδας (μια γενική διάθεση να κάνουν συνειδητές προσπάθειες για την επίτευξη στόχου, (KI. Snyder, 1994) μπορεί να έχει μια βαθιά

επίδραση τόσο στη δευτερογενή αξιολόγηση (δηλαδή, η αντίληψη των ατόμων για τους δικούς τους πόρους για την αντιμετώπιση της δεδομένης κατάστασης) και για τους μηχανισμούς αντίστασης που τελικά χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της κατάστασης (Snyder, Simpson, Μιχαήλ, και Cheavens, 2001). Στην πραγματικότητα, οι σύγχρονες θεωρίες της κατάθλιψης απέδειξαν ότι η απελπισία έχει σχέση με τη δυσφορία (Elliott, Πνευματώδης, Herrick, & Hoffman, 1991) και τα προβλήματα υγείας (Scheier & Carver, 1985, 2000), και μάλιστα θεωρούνται ως επαρκής αιτία της κατάθλιψης (κράμα & Clements, 1998? Beck, Shaw, Emery, & Rush, 1979). Ομοίως, μια αρνητική άποψη του μέλλοντος θεωρείται στενός προγενέστερος της κατάθλιψης (Beck et al., 1979). Κατά την εξέταση των στοιχείων σχετικά με την άποψη των επιζώντων για το μέλλον, γίνεται προφανές ότι οι εκείνοι με μέτρια ψυχοπαθολογία πίστευαν ότι το μέλλον τους θα είναι ίδιο ή καλύτερο από το σημερινό, σε αντίθεση με εκείνους με βαριά κατάθλιψη ή και μετατραυματική διαταραχή που έβλεπαν το μέλλον τους δυσοίωνο. Ενώ δεν έλειψαν και εκείνοι που ήταν ανίκανοι να προβλέψουν το μέλλον τους. Η ελπίδα είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να αναλάβει δράση και να αποφευχθεί η κατάθλιψη. Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, οι εντύπωσή μου ήταν ότι αυτή η έλλειψη απάντησης δεν σχετιζόταν με την κατάθλιψη ή αδιαφορία, αλλά μάλλον ήταν μια υπαρξιακή, μοιρολατρική στάση που βασίζεται σε μια αλυσίδα επαναλαμβανόμενων τραυματικών γεγονότων που σε πολλές περιπτώσεις, είχε προκαλέσει μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή τους. Ωστόσο, είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι αυτοί που ήταν πιο αισιόδοξοι για το μέλλον τους πίστευαν ότι το μέλλον θα ήταν καλύτερα γιατί ο Θεός θα αποφασίσει τη μοίρα τους και μόνο αυτός μπορούσε να γνωρίζει τι θα συμβεί στο μέλλον.

Παρά την έλλειψη έρευνας για ψυχολογικούς μηχανισμούς ανθεκτικότητας οι

Folkman et Moskowitz (2000) έχουν υποθέσει ότι υπάρχουν τρεις τύποι αντιμετώπισης που μπορεί να είναι αποτελεσματικοί για να παράγουν θετικά συναισθήματα, όταν αντιμετωπίζουν ανεπιθύμητες ενέργειες της ζωής: (α) η θετική επαναξιολόγηση, (β) το πρόβλημα με επίκεντρο την αντιμετώπιση, και (γ) η θετική νοηματοδότηση των συνηθισμένων γεγονότων της ζωής. Μια πιο προσεκτική ματιά στα αποτελέσματα της μελέτης μας μπορεί να δείξει ότι, ακόμη και σε εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες, αυτοί οι μηχανισμοί φαίνεται να λειτουργούν, αν και δεν γνωρίζουμε ακόμη αν αυτοί οι μηχανισμοί μπορεί να διδαχθούν σε λιγότερο ανθεκτικά άτομα, ή ποιοί μηχανισμοί θα ήταν πιο κατάλληλοι για ειδικές περιστάσεις (Fredrickson, 2001). Δεν γνωρίζουμε ακόμη ποιες μεταβλητές προσωπικότητας (π.χ., προδιάθεση, αισιοδοξία) μπορεί να αλληλεπιδράσουν με αντικειμενικές συνθήκες (π.χ., τις συνθήκες στέγασης) ως απόκριση στο τραύμα, μια σχέση πιο περίπλοκη από ό, τι συχνά πιστεύεται (βλ. Ruini et al., 2003).

Η εξήγηση για αυτή την περιορισμένη σχέση είναι ότι η επίπτωση των ανεπιθύμητων ενεργειών ζωής στην ευημερία των ανθρώπων ασκείται μέσω ενός πολύπλοκου δικτύου γνωστικών και κινητήριων διεργασιών (Lyubomirsky, 2001), οι οποίες αιτιολογούν το γεγονός ότι, ακόμα και όταν έρχονται αντιμέτωποι με ακραίες τραυματικές εμπειρίες (τον πόλεμο και τα βασανιστήρια), συνήθως οι άνθρωποι αντιδρούν καλύτερα απ' ό,τι θα ανέμεναν γενικά (Vazquez, 1998). Μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι ακόμη και σε τέτοιες καταστάσεις, κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων, τα θύματα μπορούν να βιώσουν θετικά συναισθήματα τα οποία είναι τουλάχιστον εξίσου έντονα και διαρκή, όπως τα αρνητικά συναισθήματα (Linley, 2003 Wortman & Silver, 1987, 1989).

Είναι γνωστό ότι η έκθεση σε ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να προκαλέσει τελικά ένα ευρύ φάσμα ψυχοπαθολογικών αποκρίσεων. Ωστόσο, δεν είναι τόσο καλά

γνωστό ότι η ύπαρξη των θετικών συναισθημάτων και αισθήσεων μπορούν επίσης να είναι πολύ σημαντική για να μειωθεί ή να μετριαστεί ο αντίκτυπος του τραύματος. Για παράδειγμα, ειδικές μελέτες για την ανθεκτικότητα έχουν δείξει ότι οι σχετικά σταθεροί παράγοντες της προσωπικότητας (π.χ., η ευτυχία ή η αισιοδοξία) μπορεί να μετριάσουν τον αντίκτυπο των ζωτικών- κρίσιμων παραγόντων πίεσης (Cummins & Nistico, 2002? Lyubomirsky, 2001). Έχει αποδειχθεί ότι, όταν έρχονται αντιμέτωποι με αρνητικά γεγονότα της ζωής, οι άνθρωποι που ήταν στο παρελθόν πιο ευτυχισμένοι ή πιο αισιόδοξοι έχουν την τάση να αξιολογούν αυτά τα γεγονότα με έναν πιο γενναϊόδωρο τρόπο, να σχεδιάζουν – αναφέρουν ακόμα και θετικές συνέπειες από τις αρνητικές εμπειρίες που υπέμειναν (DeNeve & Cooper, 1998, Folkman, 1997), να έχουν μεγαλύτερη αισιοδοξία για το μέλλον (Scheier & Carver, 1991, Taylor & Armor, 1996), να έχουν το αίσθημα μεγαλύτερης ικανότητας να ασκούν προσωπικό έλεγχο στα επιτεύγματά τους (Bandura, 1995, Cummins & Nistico, 2002, Seligman, 1990), να Χρησιμοποιούν την θρησκευτική πίστη ως τρόπο για να ελέγξουν την κατάσταση (Folkman, 1997, Myers, 2000), να εμπιστεύονται περισσότερο τη δυνατότητά τους να ξεπεράσουν τις δυσκολίες (Taylor & Brown, 1988), να καθιστούν πιο προσαρμοστικές τις κοινωνικές επιρροές (Ahrens, 1991, Aspinwall & Brunhart, 2000), και να δείχνουν λιγότερο την τάση να στοχάζονται υπερβολικά για τον εαυτό τους και τον αντίκτυπο των τρεχουσών συνθηκών τους (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993).

Για να συνοψίσω, μια σειρά από προσωπικά χαρακτηριστικά, που χωρίς αμφιβολία μετριάζονται από τη μάθηση και το πολιτισμικό πλαίσιο, μπορεί να έχουν σημασία για να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τα τραυματικά γεγονότα, εμποδίζοντας την ανάπτυξη των αρνητικών ψυχολογικών συνεπειών και να ενισχύσουν την πιθανότητα να καταστούν δεκτικοί στις ευκαιρίες μάθησης και προσωπικής

ανάπτυξης που μπορεί να προκύψουν ως αποτέλεσμα του τραύματος (Calhoun & Tedeschi, 1999, Maercker & Herrle, 2003).

Ποια είναι όμως η χρησιμότητα των εν λόγω αποτελεσμάτων στη συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία με τους πρόσφυγες; Οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας έχουν πολλά να προσφέρουν στους πρόσφυγες εφόσον υπάρχει μια ξεκάθαρη κατανόηση της πολυπλοκότητας τους. Αυτές οι πολυπλοκότητες περιλαμβάνουν τον τρόπο που η κατάσταση των προσφύγων ερμηνεύεται από την ευρύτερη κοινωνία και από τις συστηματικές διασυνδέσεις μεταξύ των συστημάτων ψυχικής υγείας και των προσφύγων.

Αν αυτές οι συνδέσεις δεν είναι επαρκώς κατανοητές, υπάρχει ο κίνδυνος οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας άθελά τους να οδηγηθούν σε κατάσταση που δεν διακρίνουν μεταξύ των διαφόρων επιστημολογικές επικαλύψεις που εμπλέκονται και μπορούν να καταλήξουν μέχρι την παθολογικοποίηση του ανθρώπινου πόνου. Η θεραπευτική εργασία είναι πάρα πολύ βοηθητική αν οι θεραπευτές προσδιορίσουν όχι μόνο τις δυσκολίες, τα προβλήματα, τη παθολογία, το τραύμα, αλλά και τα πλεονεκτήματα και το συγκεκριμένο τρόπο που κάθε άτομο αντιλαμβάνεται την τραυματική του εμπειρία. Επιπλέον, είναι σημαντικό το γεγονός ότι διακρίνονται οι ανθεκτικές λειτουργίες. Ωστόσο, η ανθεκτικότητα απαιτεί εξαιρετικά λεπτούς τρόπους που εισάγονται στην θεραπευτική διαδικασία με τους πρόσφυγες. Μια απλή αναγνώριση από αυτούς, που εκτελούν τη θεραπεία ως μια γραφειοκρατική διαδικασία, είναι πιθανό να έχει περισσότερο επιζήμια παρά ευεργετικά αποτέλεσμα. Οι Θεραπευτές χρειάζεται να σεβαστούν βαθιά τον πόνο, τον αποπροσανατολισμό, τις απώλειες, το τραύμα και όλες τις άλλες αρνητικές επιπτώσεις που οι πρόσφυγες έχουν από την έκθεσή τους σε

αντιξοότητες και στο πλαίσιο του σεβασμού, να μπορούν στη συνέχεια να ενσωματώσουν τις παρατηρήσεις τους σχετικά με ανθεκτικές λειτουργίες. Αυτό πρέπει να γίνει την κατάλληλη στιγμή και με πολύ ευαίσθητη και κατάλληλη γλώσσα στο πλαίσιο της κατάλληλης θεραπευτικής αλληλεπίδρασης με τους πρόσφυγες. Προτείνω το πλέγμα τραύματος να παρέχει ένα πλαίσιο για θεραπευτές για τον εντοπισμό, με ολοκληρωμένο και συστηματικό τρόπο, των διάφορων δυνατών λύσεων και λειτουργιών του κάθε πρόσφυγα, την οικογένεια και την κοινότητα.

Δεν θεωρώ ότι η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία είναι σε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πλαίσιο, ως θεραπεία για κάποιο είδος ασθένειας ή παθολογίας. Η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία ενισχύουν τους αγώνες της ζωής: Αγώνες στους οποίους όλοι μας κάνουμε λόγω του ότι είμαστε ζωντανά όντα. Πολλοί άνθρωποι διαχειρίζονται τη ζωή τους αρκετά επιτυχώς χωρίς συμβουλευτική ή ψυχοθεραπεία. Άλλοι αισθάνονται την ανάγκη για αυτό και επιλέγουν να την χρησιμοποιήσουν. Το να έχει κάποιος στη διάθεσή του συμβουλευτική ή ψυχοθεραπεία είναι μια υποκειμενική υπαρξιακή επιλογή.

Οι πρόσφυγες σε γενικές γραμμές είναι άνθρωποι για τους οποίους η ζωή ήταν ιδιαίτερα σκληρή. Για το λόγο αυτό πιστεύω ότι θα πρέπει να έχουν στη διάθεσή τους τη συμβουλευτική και τη ψυχοθεραπεία. Οι ζωές τους ήταν και δυστυχώς συνεχίζουν να είναι γενικά αγχωτικές και επώδυνες σε ορισμένους ειδικούς τομείς που αποτελούν μέρος της εμπειρίας τους να γίνουν πρόσφυγες. Δεν θα ήθελα να υποδείξω ότι όλοι οι άνθρωποι θα βιώσουν τα ίδια γεγονότα με τον ίδιο τρόπο ή ότι θα έχουν τις ίδιες αντιδράσεις. Πιστεύω ότι ένα από τα

πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε σε συμβουλευτική και τη ψυχοθεραπεία είναι ότι τα άτομα είναι μοναδικά, και ενώ υπάρχουν ορισμένες καθολικές γενικεύσεις που εύλογα θα μπορούσε κανείς να κάνει για την ανθρώπινη ύπαρξη, το έργο του συμβούλου ή ψυχοθεραπευτή είναι ακριβώς να ανακαλύψει το συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο το συγκεκριμένο άτομο αντιμετωπίζει την εν λόγω κατάσταση.

βιβλιογραφία

- Ali, A.L., Peterson, C., & Uebelhor, D., (2002). War - Related Trauma and symptoms of Posttraumatic Stress Disorder Among Adult Kosovar Refugees. *Journal of Traumatic Stress*. 15, 157-160
- Baron N. (2003) Population Displacement, Political Space and Social Identity. *The Global Review of Ethnopolitics*, 2, 92-99
- Berry, J.W. (2001) A psychology of immigration. *Journal of social Issues*, 57, 615-631
- Bhugra, D., Gupta, S., (2011) Migration and Mental Health. Cambridge University Press. New York.
- Blackwell, D., (2005) Counselling and Psychotherapy With Refugees. Jessica Kingsley Publishers. London
- Calhoun L. & Tedeschi R. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of traumatic stress* 9, 455-466
- Calhoun L. & Tedeschi R. (2004) The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations. *Psychological Inquir* 15, 93-102
- Christine E. Agaibi & John P. Wilson,(2005) Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature. *Trauma Violence Abuse* 6, 195 -216

- Daud A., Klinteberg B. & Rydelius P., (2008) Resilience and vulnerability among refugee children of traumatized and non-traumatized parents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 2,1-11
- Delahanty, D., (2008) *The Psychobiology of Trauma and Resilience Across the Lifespan*. Jason Aronson. New York
- Φράνκλ, Ε. Β., (2010). Το Νόημα της Ζωής. Ψυχογιός. Αθήνα.
- Gerritsen, A., Bramsen, I., Willigen, H.M. L., Hovens, J.E., (2005). Physical and mental health of Afghan, Iranian and Somali asylum seekers and refugees living in the Netherlands. *Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 1–9
- Gifford S., Bakoranos C., Kaplan I. & Correa – Velez I. Meaning or Measurement? Researching the Social Contexts of Health and Settlement among Newly-arrived Refugee Youth in Melbourne, Australia. *Journal of Refugee Studies* 20, 414-437
- Giovanni Carta M., Bernal M., Hardoy M., (2005) Migration and mental health in Europe (the state of the mental health in Europe working group: appendix 1) *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health* ,
- Γιωτσίδα Β. & Σταλίκας Α. (2004) . Η διαπολιτισμική Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία σε Πρόσφυγες : Ψυχοκοινωνικές ανάγκες και πολιτισμικές διαφορές. *Ψυχολογία* 11, 34-52
- Γκιωνάκης, Ν., (2008) *Διασχίζοντας τα Σύνορα: Διαιώνιση ή Φροντίδα του Τραύματος;* Αθήνα
- Gorst-Unsworth C., & Goldenberg E. (1998) Psychological Sequelae of Torture and Organised Violence Suffered by Refugees from Iraq. *British Journal of Psychiatry*, 172, 90-94
- Harrell – Bond B. (2008) In Search of ‘Invisible’ Actors: Barriers to Access in

- Refugee Research. *Journal of Refugee Studies*, 20, 281-298
- Hatton, T., Williamson, J., (2006). *Global Migration and the World Economy*. MIT Press.
- Joffe, C., Brodaty, H., Luscombe, G., & Ehrlich F. (2003). Sydney Holocaust Study: Posttraumatic Stress Disorder and Other Psychosocial Morbidity in an Aged Community Sample. *Journal of Traumatic Stress*, 16, 39-47
- Jong, De J. (2002) *Trauma, War and Violence Public Mental Health in Socio – Cultureal Context*. Kluwer Academic Publisher. New York
- Καραδήμας Ε. (2007). Το υποκειμενικό στρες και η ικανοποίηση από τη ζωή ως ενδιάμεσες μεταβλητές στη σχέση μεταξύ γενικευμένων προσδοκιών και υγείας. *Ψυχολογία* 14, 1-13
- Kashdan, T.B., Morina, N., Priebe, S., (2009). Post - Traumatic stress Disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo War: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of Anxiety Disorders*. 23, 185-196
- Kira I., Templin T., Lewandowski L., Clifford D., Wiencek P., Hammad A., Mohanesh J. & Al-haidar A. (2006) The Effects of Torture: Two Community Studies. *Studies, Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 12, 205 – 228
- Kirmayer, L., Lemelson, R., Barad, M., (2007) *Understanding Trauma Integrating Biological, Clinical and Cultural Perspectives*. Cambridge University Press. New York
- Κλεφτάρας Γ., & Καίλα Μ., (2009). *Από την ψυχοπαθολογία στο Νόημα της Ζωής*. Πεδίο, Αθήνα
- Κλεφτάρας Γ., Ψαρρά Α. & Καλαντζή - Αζίζι Α. (2007) *Νόημα Ζωής: συγκριτική*

- μελέτη μεταξύ ατόμων χαμηλής μέτριας και υψηλής καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. *Ψυχολογία*, 14, 311-325
- Lindert, J., Ehrenstein, O.S., Pribe, S., Mielck, A., & Brahler, E., (2009). Depression and anxiety in labor migrants and refugees – A systematic review and meta-analysis, *Social Science & Medicine*, 69, 246–257
- Madianos M.G. Gonidakis F., Plubidis D., Papadopoulou E., Rogagou E.(2008) Measuring acculturation and symptoms of depression of foreign immigrants in the Athens area. *Journal of Social Psychiatry*, 54, 338–349
- Μαλικιώση – Λοΐζου Μ. (2004). Ο ρόλος των θετικών Συναισθημάτων στη Συμβουλευτική Ψυχολογία. *Ψυχολογία*, 11, 497-511
- Mehraby, N., (2002). Counselling afganistan Torture and Trauma Survivors. *Psychotherapy in Australia*, 8, 1-10
- Miller, K., Rasco, L., (2004) *The Mental Health of Refugees. Ecological Approaches to Healing and Adaptation.* Lawrence Erlbaum Associates Publishers. London
- Mohaupt, S., (2008) Review Article: Resilience and Social Exclusion. *Social Policy & Society*, 8, 63–71
- Montgomery E. & Foldspang A.(2007). Discrimination, mental problems and social adaptation in young refugees. *The European Journal of Public Health Advance Access published.*
- Mooren, T., Schok, M. & Kleber, R.J., (2009). Making sense of adverse events: A questionnaire exploring the search for meaning after experiences of war and violence. *Health & Clinical Psychology*, 45, 1-21.
- Μόττη- Στεφανίδη Φ., Τάκης Ν., Παυλόπουλος Β. & Masten Α. Ψυχική Ανθεκτικότητα, Μετανάστευση και Εφηβεία. Τομέας Ψυχολογίας, Τμήμα Φ.Π.Ψ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

- Μπεζεβέγκης Η. & Παυλόπουλος Β.(2008) Μετανάστες στην Ελλάδα: Επιπολιτισμός και ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Αθήνα: ΙΜΕΠΟ
- Neuner F., Schauer M., Roth W. & Elbert T.(2002) A Narrative Exposure Treatment As Intervention In A Refugee Capp: A Case Report. Behavioural and cognitive psychotherapy 30 pp. 211-215
- Niaz, U., (2006). Role of faith and Resilience in Recovery from Psycho-trauma.
- Niklicek, I., Vingerhoets, A., Zeelenberg, M. (2011) Emotion Regulation and well – Being. Springer. New York
- Οικονόμου Μ., Κοκκώση Μ., Τριανταφύλλου Ε. & Χριστοδούλου Γ. (2001). Ποιότητα Ζωής και Ψυχική Υγεία. Εννοιολογικές Προσεγγίσεις, Κλινικές Εφαρμογές και Αξιολόγηση. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής 18, 239-253
- Παρασχάκης Α. Παράγοντες που ευνοούν την προσαρμογή μετά από ψυχοτραυματικό γεγονός . *Εγκέφαλος*
- Papadopoulos R. (2007) Refugees, trauma and Adversity-Activated Development. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 9, 301–312
- Papadopoulos R.(2006) Refugees and Psychological Trauma: Psychosocial Perspectives
- Pavlish C. (2007) Narrative inquiry into life experiences of refugee women and men. *International Nursing Review*, 54, 28–34
- Rasmussen A., Smith H. And Keller A. (2007). Factor Structure of PTSD Symptoms Among West and Central African Refugees. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 271–280
- Reed R.V. (2009) The resilience of refugees – a parable Medicine. *Conflict and Survival*, 25, 101–102
- Richard G. Tedeschi and Lawrence G. Calhoun.(2004) Posttraumatic Growth:

Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15,
1- 18

Scott, M., Stradling, S. (2006) *Counselling for Post – Traumatic Stress Disorder*. Sage Publications. London

Sher, L., Vilens, A. (2010) *Immigration and Mental health Stress, Psychiatric Disorders and suicidal Behavior Among Immigrants and Refugees*. Nova science Publishers, New York.

Sondergaard H. P. (2002). *Post-traumatic stress disorder and life events among recently esettled refugees*. Stockholm.

Σπανέα Ε., Καλατζή Αζίζι Α.(2008). Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, διαδικασία επιπολιτισμού και ψυχική υγεία σε οικονομικούς μετανάστες από την Αλβανία και τη Βουλγαρία στην Ελλάδα. *Ψυχολογία* 15, 32-54

Tedeschi R., . CalhounL. And Cann A. (2007). Evaluating Resource Gain: Understanding and Misunderstanding Posttraumatic Growth . *Applied Psychology: An International Review*, 56, 396-406

The Psychobiology of Depression And Resilience to Stress: Implications for Prevention and Treatment

Tribe, R., (2002). Mental Health of refugees and asylum-seekers. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8, 240–248

Tseng, W., Streltzer, J. (2001). The southeast Asian Refugee: The Legacy of severe Trauma. In: Tseng, W., Streltzer, J. *Culture and Psychotherapy. A guide to Clinical Practice*, American Psychiatric Press, England, 173-191

Vazquez, C., Cervellon P., Vidales D., Gaborit M. (2005). Positive emotion in Earthquake survivor in El Salvador. *Anxiety Disorders*, 19, 313-328

Weine, S.M., Vojvoda, M.D., et all. (1998). PTSD Symptoms in Bosnian Refugees

1 Year After Resettlement in the United States. *Am J Psychiatry*. 155, 562-564

Wilson, J., So – Kum Tang, c., (2007) Cross – Cultural Assessment of Psychological Trauma and PTSD. Springer

Ζήση Α. (2006). Μετανάστευση και Ψυχική Υγεία: Ανασκόπηση εμπειρικών ευρημάτων. *Ψυχολογία*, 13, 95-108

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Ερωτηματολόγιο

Κλίμακα CENTER FOR EPIDEMIOLOGICAL STUDIES – DEPRESSION SCALE (CES-D)

Παρακάτω είναι μια σειρά από καταστάσεις που πιθανόν να περάσετε ή να αισθανθήκατε. Σας παρακαλώ σημειώστε μου πόσο συχνά αισθανθήκατε έτσι τις 30 τελευταίες μέρες

- جدول زیر شامل یک سری از حالت و شرایطی هست که احتمالاً احساس و یا گذرانده باشید .
- لطفاً برای من بنویسید در طی ۳۰ روز اخیر هر چند وقت یکبار این حالت به شما دست می‌داد .

α. λιγότερο από μια μέρα την εβδομάδα = «σπάνια, καθόλου»

- الف: کمتر از یک روز در هفته = بندرت = اصلاً

β. 1-2 μέρες = «μερικές φορές»

- ب: یک یا دو روز در هفته = بعضی اوقات.....

γ. 3-4 μέρες = «αρκετές φορές»

- پ: سه یا چهار روز در هفته = به اندازه کافی.....

δ. 5-7 μέρες = «τον περισσότερο καιρό»

- ت: پنج یا هفت روز در هفته = بیشتر اوقات.....

τις τελευταίες 30 μέρες:

	α	β	γ	δ
	Σπάνια ή καθόλου	Μερικές φορές για	Αρκετές φορές για	Τον περισσότερο

	λιγότερο από 1 μέρα	1-2 μέρες	3-4 μέρες	καιρό για 5 - 7 ημέρες
<p>1. Σας ενοχλούν πράγματα που συνήθως δεν σας ενοχλούν</p> <p>چیزهایی که قبلا شما را ناراحت نمیکردند حالا شما را ناراحت میکنند</p>	0	2	2	3
<p>2. Η όρεξή σας είναι κακή ώστε να μην θέλετε να τρώτε</p> <p>اشتهای شما بد است تا حدی که مایل به خوردن نیستید</p>	0	2	2	3
<p>3. Νιώθате ότι δεν μπορούσατε να απαλλαγείτε από την κακοκεφιά αμέσως, ακόμα και αν οι φίλοι ή η οικογένειά σας, σας βοηθούσαν</p> <p>احساس میکردید که نمیتوانید از بی حوصلگی که در آن پسر میپرید بلا فاصله خودتان را خلاص کنید حتی اگر دوستان و یا خانواده شما شما را کمک میکردند</p>	0	2	2	3

4. Νιώθετε ότι είσαστε εξίσου ικανός με τους άλλους احساس میکرید که به اندازه افراد دیگر توانائی انجام کارها را ندارید	3	2	1	0
5. Έχετε δυσκολία να συγκεντρωθείτε σε αυτό που κάνετε آیا در تمرکز روی کاری که انجام میدادید دچار مشکل بودید	0	2	2	3
6. Νιώθετε μελαγχολικός احساس افسردگی و ناراحتی میکرید	0	2	2	3
7. Νιώθετε πως ότι κάνετε το κάνετε με μεγάλη προσπάθεια, πίεση احساس میکرید که هر کاری را انجام میدهد با تلاش زیاد و فشار انجام داده میشود	0	2	2	3
8. Νιώθετε ελπίδα για το μέλλον احساس امید به به آینده را در خود داشتید	3	2	1	0
9. Σκεφτόσαστε ότι η μέχρι τώρα ζωή σας ήταν μια αποτυχία احساس این را داشتید که زندگی تا به حال شما همراه به شکست بوده	0	2	2	3
10. Νιώθετε φοβισμένος	0	2	2	3

احساس ترس را در خود داشتید				
11. Έχετε ανήσυχο ύπνο خواب نا آرامی داشتید	0	2	2	3
12. Είσαστε ευτυχισμένος خودتان را خوشبخت احساس میکنید	3	2	1	0
13. Μιλάτε λιγότερο από το συνηθισμένο از حد معمول کمتر صحبت میکنید	0	2	2	3
14. Νιώθετε μοναξιά احساس تنهایی میکنید	0	2	2	3
15. πιστεύετε ότι οι άνθρωποι δεν είναι φιλικοί μαζί σας بر این باور هستید که انسانها رابطه دوستانه با شما ندارند	0	2	2	3
16. Ευχαριστιέστε (χαιρόσατε τη ζωή) از زندگی خود لذت میبرید	3	2	1	0
17. Κλαίτε με λυγμούς	0	2	2	3

گریه شما همراه با هق هق است .				
18. Νιώθετε λυπημένος غمگین هستید	0	2	2	3
19. Νιώθετε ότι οι άνθρωποι δεν σας συμπαθούν احساس این را دارید که انسانها نظر خوبی در مورد شما ندارند یا از شما خوششان نمیآید .	0	2	2	3
20. Δεν μπορείτε να κάνετε τις δουλειές σας در انجام کارهایتان دچار مشکل هستید (کارهای خانه ، مدرسه ، محله کار (0	2	2	3

Impact of Event Scale (Κλίμακα Εκτίμησης της Ψυχολογικής Επίδρασης Στρεσογόνου Κατάστασης) (Horowitz, 1979,)

Οι παρακάτω φράσεις έχουν ειπωθεί από ανθρώπους μετά από μια ιδιαίτερα δυσάρεστη εμπειρία. Παρακάτω σημειώστε πόσο συχνά νιώσατε και εσείς έτσι τις τελευταίες επτά μέρες. Εάν κάποιες από αυτές τις φράσεις δεν σας εκφράζουν καθόλου, βάλτε σταυρό στην κατηγορία «καθόλου»

جدول زیر شامل مواردی میباشد که اشخاص بعد از گذراندن یک تجربه تلخ
بر زبان آورده اند

خواهش میشود بنویسید هر چند وقت این احساسات در هفت روز آخر به
شما دست داده .

اگر از موارد زیر را تجربه نکرده اید هر جا که لازم بود میتوانید در
قسمت اصلا یک ضربدر بزنید

Φράση

Συχνότητα

Καθόλου	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά

1. Σκέφτομαι αυτό που μου συνέβη χωρίς να το θέλω.

۱ بدون اینکه بخواهم افکار مربوط به اتفاق مورد نظر به ذهنم هجوم می‌آوردند

2. Όταν το σκεφτόμουν ή μου το θυμίζουν

Κατέβαλλα μεγάλη προσπάθεια να μην συγχύζομαι

۲ هر وقت به یاد می‌آوردم یا کسی به من یادآور میشد تلاش میکردم تا دگرگون نشوم

3. Προσπάθησα να το ξεχάσω τελείως

۳ سعی میکردم به طور کلی فراموشش کنم

4. Είχα δυσκολία στο να κοιμηθώ γιατί εικόνες, ή σκέψεις σχετικές με αυτό που συνέβη μου έρχονται στο νου.

۴ در هنگام خوابیدن دچار مشکل میشدم چون تصویر و افکار مربوط به آن حادثه به ذهنم می‌آمدند .

5. Είχα έντονα συναισθήματα σχετικά με αυτό που συνέβη.

۵ احساسات شدید و عمیقی در مورد آن داشتم

6. Ονειρεύτηκα αυτό που έγινε

۶ خواب آن را میدیدم

7. Απέφυγα να έρθω σε επαφή με ό, τι θα μπορούσε να μου θυμίσει αυτό που έγινε.

۷ از تمام چیزهایی که مرا به یاد آن می‌انداختت دوری میکردم

8. Κάποιες φορές μου φάνηκε σαν τίποτε απ όλα αυτά να μην έχει συμβεί στην πραγματικότητα.

۸ بعضی وقتها احساس میکردم مثل اینکه هیچکدام از تمام این وقایع حقیقت ندارد

9. Προσπάθησα να μην μιλάω γι' αυτό.
۹ سعی میکردم در این مورد صحبت نکنم

10. Εικόνες από το συμβάν μου ήρθαν χωρίς τη θέλησή μου στο νου.
۱۰ تصویری از این حادثه بدون این که بخواهم به ذهنم هجوم میآورد

11. Άλλα πράγματα ή καταστάσεις μου θύμιζαν κάθε τόσο ο,τι έγινε.
۱۱ چیزهای دیگر و یا شرایط دیگر مرا به یاد آن میانداخت

12. Συνειδητοποίησα ότι έχω πολλά συναισθήματα σχετικά με αυτό που έγινε, τα οποία προσπαθώ να καταπνίξω
۱۲ متوجه شدم که احساسات زیادی در مورد آن دارم که سعی در سرکوب و خفه کردن آنها دارم

13. Προσπάθησα να μην το σκέφτομαι.

۱۳ سعی میکردم به آن فکر نکنم

14. Οι αναμνήσεις μου πάντα μου προκαλούσαν έντονα συναισθήματα

۱۴ خاطرات گذشته همیشه باعث بروز احساسات شدیدی در من میشود

15. τα συναισθήματά μου ήταν σαν ναρκωμένα

۱۵ احساساتم بی حس و ضعیف بودند

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Ερωτήσεις Συνέντευξης

1. Η Ελλάδα ήταν ο επιθυμητός προορισμός σου;
2. Μέχρι να φτάσεις εδώ έχεις περάσει και από άλλες χώρες;

3. Μίλησε μου για την απόφασή σου να φύγεις από τη χώρα σου
4. Μίλησέ μου για το ταξίδι σου
5. Έχεις οικογένεια στην χώρα σου;
6. Αν γυρίζαμε τον χρόνο πίσω θα έπαιρνες την απόφαση να φύγεις από τη χώρα σου;
7. Είσαι ευχαριστημένος για την μέχρι τώρα πορεία σου;
8. Αισθάνεσαι ότι είσαι ένας ήρωας που κατόρθωσες να φύγεις από την χώρα σου;
9. Θεωρείς ότι σε έχει βοηθήσει η πίστη σου;
10. Πιστεύεις ότι κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου σε έχουν βοηθήσει να τα καταφέρεις; Τι πιστεύεις ότι σε έχει βοηθήσει;
11. Νιώθεις υπερήφανος για τον εαυτό σου για αυτά που έχεις καταφέρει;
12. Μοιράζεσαι με τα αγαπημένα σου πρόσωπα την ιστορία σου;
13. Νιώθεις ότι βγήκες πιο δυνατός από όσα έχεις περάσει;
14. Έχεις συγχωρέσει αυτούς που θεωρείς ότι φταίνε;
15. Πιστεύεις ότι έχει κερδίσει κάτι από αυτά έχεις περάσει;
16. Θεωρείς ότι έχεις έρθει πιο κοντά με άλλους ανθρώπους ;
17. Όταν αισθάνεσαι άσχημα, βρίσκεις κάποιον τρόπο να κάνεις τον εαυτό σου να αισθανθεί καλύτερα; Τι κάνεις;
18. Παρ 'όλο που έχεις περάσει όλα αυτά, κάποιες στιγμές μπορείς να νιώθεις ευτυχισμένος;
19. Καταφέρατε να κάνουν νέους φίλους στη νέα σου χώρα; Πως τα κατάφερες;
20. Πώς βλέπετε τον εαυτό σου δύο χρόνια από τώρα; Χειρότερη κατάσταση από ό,τι είσαι τώρα. Το ίδιο όπως είσαι τώρα. Καλύτερα από ό,τι είσαι τώρα;
21. Τι θα έλεγες στα παιδιά σου για αυτή την εμπειρία;
22. Αν έγραφες ένα βιβλίο σχετικά με τη ζωή σου τι τίτλο θα του έδινες;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Περιεχόμενο Συνεντεύξεων

- *6 χρόνια στην Ελλάδα . όχι δεν ήθελα να έρθω στην Ελλάδα. Σκοπός μου ήταν να φτάσω σε μια χώρα, ασφαλής χώρα γιατί διώκομαι από τη χώρα μου και έφτασα στην Ελλάδα, δεν υπήρχε τρόπος τότε, ή τουλάχιστον δεν γνώριζα εγώ*

τους τρόπους, να φύγω από την Ελλάδα σε μια άλλη χώρα. Όμως κατάφερα αργότερα, αλλά δεν ήταν επιτυχείς γιατί με γυρσίανε πίσω. Με το Δουβλίνο , με τα αποτυπώματα. Τρεις φορές προσπάθησα να φύγω από την Ελλάδα, από τις τρεις φορές τις δύο φορές κατάφερα. Την πρώτη φορά δεν κατάφερα να βγω εκτός Ελλάδος, την δεύτερη φορά με γύρισαν στο λιμάνι στο εξωτερικό... την Τρίτη φορά κατάφερα να φτάσω με ασφάλεια, έκατσα λίγο καιρό κάποιους μήνες και με ξαναγύρισαν πίσω..... Μετά από την τρίτη φορά, πάλι μια φορά προσπάθησα και δεν κατάφερα να βγω από την Ελλάδα και μετά δεν είχα την οικονομική δυνατότητα και ένας λόγος ήταν αυτός που με εμπόδισε να μην έχω τέλεια χαρτιά ας πούμε πλαστά χαρτιά... καλή ποιότητα. Και μετά από αυτό δεν είχα καθόλου οικονομική βοήθεια για να τα καταφέρω...

- Από το 2006 είμαι στην Ελλάδα. Εγώ είχα πάει στο Ιράν, μετά πήγα στην Τουρκία για 2 χρόνια και μετά ήρθα στην Ελλάδα. Από το Αφγανιστάν έφυγα 6 χρονών με όλη την οικογένεια.
- είμαι από το Αφγανιστάν. Είμαι 3 χρόνια και 2 μήνες στην Ελλάδα. Στην Ελλάδα ήθελα να έρθω. Πέρασα στο Ιράν που κάθισα 11 χρόνια και στην Τουρκία που κάθισα 5 μήνες.
- Με λένε Φαρζάτ. Είμαι από το Αφγανιστάν και είμαι οχτώ χρόνια στην Ελλάδα. Έτυχε να έρθω στην Ελλάδα ... αλλά ποτέ δεν σκέφτηκα να πάω σε άλλη Ευρωπαϊκή χώρα.
- Από την αρχή ήθελα να έρθω στην Ελλάδα.... και είμαι εφτά χρόνια εδώ. Δεν έχω φύγει σε κάποια άλλη χώρα....
- από το 2005 είμαι στην Ελλάδα και κατάγομαι από το Αφγανιστάν . Ήθελα να πάω σε Σκανδιναβικές χώρες, αλλά έφτασα στην Ελλάδα. Από την στιγμή που

ήρθα στην Ελλάδα και μου πήραν τα δαχτυλικά αποτυπώματα και το 2006 ίσχυσε το Δουβλίνο άρα αποφάσισα να μείνω στην Ελλάδα και να κληρονομήσω το όνειρό μου.

- είμαι από το Αφγανιστάν και είμαι 8 χρόνια στην Ελλάδα. Από την αρχή ήθελα να φτάσω στην Ευρώπη. Δεν ήξερα σε ποια χώρα, αλλά... όταν έφτασα εδώ έμεινα. Μετά δεν είχα ούτε χρήματα για να πάω μπροστά, αλλά όπου και να πήγαινα θα με γύριζαν πίσω.
- Είμαι 9 χρόνια στην Ελλάδα. Δεν είχα προορισμό, απλά έπρεπε να φύγω και κατέληξα εδώ. Δεν θα ήθελα να φύγω για άλλη χώρα, γιατί από την αρχή μου φάνηκαν οι άνθρωποι πολλοί φιλικοί μαζί μου. Τώρα είναι βέβαια λίγο δύσκολα τα πράγματα, αλλά είναι πιο εύκολα από ότι στη χώρα μου.
- Είμαι 8 χρόνια στην Ελλάδα και είμαι από το Αφγανιστάν. Ήρθα εδώ, αλλά δεν ήξερα αν θα φύγω 'η θα μείνω και τελικά έμεινα εδώ. Δεν μπορούσα να φύγω... δεν είχα κάποιον για να με βοηθήσει... Εδώ δεν έχουμε τίποτα ... δεν μας δίνει τίποτα η Ελλάδα. Όταν βρήκα δουλειά και έμαθα τη γλώσσα δεν ήθελα να φύγω από την Ελλάδα.
- Είμαι στην Ελλάδα 8 χρόνια. Αποφάσισα να έρθω στην Ελλάδα γιατί άκουσα καλά λόγια
- Είμαι από το Αφγανιστάν, είμαι 23 ετών και είμαι 7 χρόνια στην Ελλάδα. Στην αρχή δεν ήξερα καθόλου για την Ελλάδα, αλλά όταν έφτασα στην Τουρκία κατάλαβα ότι πρώτα πρέπει να πάω στην Ελλάδα και μετά να πάω στην υπόλοιπη Ευρώπη. Δεν μπόρεσα να πάω όμως κάπου αλλού γιατί μου πήραν τα δαχτυλικά αποτυπώματα στη Μυτιλήνη και όπου και να πάω θα με γυρίσουν πίσω.

- *δυο χρόνια στην Ελλάδα. Δεν ήρθα για να μείνω στην Ελλάδα, αλλά στην Ελλάδα υπάρχει έναν νόμος που λέγεται Δουβλίνο και με έφερε ξανά εδώ. Εγώ πήγα στην Ιταλία, Γαλλία, Γερμανία, Σουηδία, Νορβηγία. Περίπου 2 χρόνια έμεινα συνολικά στις άλλες χώρες.*
- *Είμαι από το Ιράν. Πέρασα από το Ιράν και την Τουρκία και κάθισα συνολικά 4 μήνες.*

Λόγοι εγκατάλειψης της χώρας καταγωγής

- *Ήμουν μικρός όταν έφυγα από το Αφγανιστάν. Φυσικά δεν έφυγα μόνος μου, δεν μπορούσα, ήμουν μόλις 8 χρονών. Ε.... Εκείνη την περίοδο έχασα και τους δύο γονείς μου, από τον πόλεμο και πόλεμο και από προσωπική διαφορά που είχαμε... είχε ο μπαμπάς μου μάλλον.... Η μητέρα μου σκοτώθηκε γιατί ήξεραν οι άνθρωποι της περιοχής ότι ο μπαμπάς μου κάποτε ήταν στο κομμουνιστικό κόμμα του Παχτσάν, δηλαδή τότε που υπήρχε η Πρώην Σοβιετική Ένωση στο Αφγανιστάν, ε... ήταν μέλος του κόμματος, ήταν αξιωματικός... αξιωματούχος ... δεν θυμάμαι ακριβώς... γι' αυτό το λόγο κάποιοι νόμιζαν... όχι νόμιζαν ... κάποιοι πίστευαν επειδή είναι κομμουνιστικός, πολύ πιθανόν να έχει αλλάξει θρησκεία... έτσι πίστευαν οι άνθρωποι, ότι όταν κάποιος είναι στους κομμουνιστές είναι άθεοι... και όχι μόνο αυτό... υπήρχε στην περιοχή που ήμασταν άνθρωποι που υποστήριζαν τους Μουζαχεντίν, δηλαδή τους αντικαθεστωτικούς.... και αργότερα όταν έπεσε το καθεστώς του Ναζιμουλάχ, που ήταν εξαρτημένο με το κομμουνιστικό κόμμα... ήρθε ο Μουζαχεντίν και όταν ο μπαμπάς μου με κάποιους φίλους που είχε από παλιά, κατάφερε να είναι στο στρατιωτικό σώμα ... με τους οπλαρχηγούς και έτσι κάποιοι που είχαν διαφορές από παλιά και κατάλαβαν ότι τώρα αυτός ο τάδε που ήταν με τους κομμουνιστές, που πολεμούσε τους Μουζαχεντίν, τώρα πως και είναι με τους*

Μουζαχεντίν. Δεν είχαν τόση δύναμη για να επιτεθούν αμέσως στον μπαμπά μου, όπου τον έβλεπαν στο δρόμο κτλ, όμως ο μπαμπάς μου ήξερε ότι είναι πάρα πολλοί που δεν τον συμπαθούν και είναι εχθροί του. Όμως ο μπαμπάς είχε πολιτική δύναμη και όμως μετά από καιρό αλλάξαμε το σπίτι μας και πήγαμε σε ένα περιοχή που είχε πολλούς εχθρούς, τότε άρχισαν να πετάνε στο σπίτι μας χειροβομβίδες, δεν ξέρω ένα ή περισσότερα. Τότε εκείνη τη νύχτα χάνω τη μητέρα μου και τραυματίζομαι εγώ και ο μπαμπάς μου και μετά από λίγο ο μπαμπάς μου προσπαθεί να πιάσει αυτούς που πέταζαν την χειροβομβίδα... ε... συνέλαβε πολλά άτομα 10 – 15 άτομα για να βρει ποιος το έκανε Αυτοί ήταν κρατούμενοι στο αρχηγείο για 2-3 μήνες και μετά από λίγους μήνες αρχίζει ο πόλεμος μεταξύ Χαζαρέ και Ταλιμπάν. Χαζαρέ δηλαδή που είμαστε εμείς και Ταλιμπάν. Δηλαδή οι Ταλιμπάν ήθελαν να κλείσουν το Καμπούλ. το Καμπούλ ήταν οι Χαζαρε, δηλαδή εμείς και ο η γέτης των Χαζαρέ, επειδή είχε από πολλές πλευρές πόλεμο με διάφορες φυλές και διάφορα δόγματα και αυτό αποφάσισε να κάνει διαπραγμάτευση με τους Ταλιμπάν και να μην πολεμήσουν, δεν ξέρω τι Ο μπαμπάς μου ήταν ένας σωματοφύλακας ενός αρχηγού των Χαζαρε και το βράδυ ο ηγέτης των Χαζαρέ φεύγει να πάει στο μέρος που ήταν οι Ταλιμπάν να διαπραγματευτεί και μαζί του πηγαίνει και ο μπαμπάς μου ως σωματοφύλακας, όπως είναι πολύ λογικό. Σκοτώνεται και ο μπαμπάς μου και ο αρχηγός και ο ηγέτης των Χαζαρέ και πολλά άλλα άτομα, όμως εγώ δεν ήξερα και δεν ξέρω αν γνώριζαν οι γονείς του αρχηγού του μπαμπά μου..... Δηλαδή εγώ ήμουν στο σπίτι του αρχηγού του μπαμπά μου, γιατί ήταν πολύ φίλος του και εγώ δεν είχα κανέναν να με φροντίζει γιατί ήμουν πολύ μικρός. από τότε που είχα τραυματιστεί και είχα χάσει και τη μητέρα μου, ήμουν στο σπίτι των αρχηγών. Και εκείνο το βράδυ που ήταν πόλεμος ... ήρθε ένας συγγενής του

αρχηγού στο σπίτι του, που ήμουν και εγώ μας λέει ότι πρέπει να φύγουμε με το ταξί σε ένα μέρος. Πηγαίνουμε με το ταξί σε ένα μέρος και το πρωί με ένα βανάκι πήγαμε σε άλλη πόλη και ακόμα δεν ήξερα ότι σκοτώθηκε ο μπαμπάς μου... έτσι φτάσαμε στο Πακιστάν και επικοινωνήσε ο θείος μου, που δεν το είχα δει ποτέ και μου είπε ότι πρέπει να πάω να μείνω σε μια οικογένεια, που είναι πολύ καλή στο Ιράν και όλα θα πάνε καλά.

- Γιατί στο Αφγανιστάν είχαμε πρόβλημα με τις φυλές και οι γονείς μου αποφάσισαν να φύγουν γιατί δεν είχαμε μέλλον εκεί. Δεν θα μπορούσαμε να πάμε ούτε σχολείο, ούτε πουθενά. Εμείς ανήκουμε στη φυλή Χαζαρά και η ισχυρότερη στο Αφγανιστάν είναι οι Παστού και εμείς δεν έχουμε κανένα δικαίωμα. Θέλουν να μας διώξουν από το Αφγανιστάν.
- Έφυγα από το Αφγανιστάν γιατί τα πράγματα δεν ήταν καλά και έφυγα από εκεί. Είχαμε πόλεμο, δεν είχαμε ειρήνη και γενικώς τα πράγματα δεν πήγαιναν καλά. Δεν υπήρχαν δουλείες, δεν είχαμε λεφτά, δεν μπορούσαμε να ζήσουμε έτσι Πήγα στο Ιράν γιατί πίστευα ότι αφού έχουμε σχεδόν ίδια γλώσσα και σχεδόν ίδια θρησκεία δεν θα δυσκολευόμουν... αλλά έκανα μεγάλο λάθος.
- Ο σοβαρός λόγος ήταν ότι είχαμε κάποια προβλήματα με κάτι από άλλο χωρίο. Ήταν μια οικογένεια από την άλλη φυλή, που ήθελαν την αδερφή μου για γυναικά του και μετά από 2-3 φορές που την ζητήσανε από την μάνα μου, η μάνα μου πάντα έλεγε ότι δεν μπορούμε να κάνουμε γάμο ανάμεσα σε δύο διαφορετικές φυλές... εμείς είμαστε χαζαρά και οι άλλοι Σαιντ. Και μια μέρα που ήμουν στο σχολείο, ήρθαν και πήραν την αδερφή μου με το ζόρι. Έλειπε και ο αδερφός μου και ο πατέρας μου.... Μετά πήγε ο πατέρας μου και ο αδερφός μου και με ήρεμο τρόπο προσπάθησαν να την πάρουν πίσω, λέγοντας ότι είναι κόρη μας και έχουμε το δικαίωμα να αποφασίσουμε εμείς με ποιο θα

παντρευτεί. Εκείνοι δεν υποχώρησαν. Δεν είχαν το δικαίωμα να το κάνουν αυτό, αλλά αυτή η φυλή είναι σίητες και θεωρούν ότι είναι ανώτεροι από τους άλλους ανθρώπου, ότι είναι οι εκλεκτοί του θεού. Ότι εμείς είμαστε τα παιδιά του Μωχάματ και ότι λέμε εμείς πρέπει να γίνει. Τότε μαζεύτηκαν οι πιο σοφοί του χωριού και συζήτησαν για το τι πρέπει να κάνουν.... χωρίς να κάνουν φασαρία και πήγαν 2-3 φορές και οι γονείς και ο αδερφός μου και εκείνοι τίποτα.... δεν υποχωρούσαν. Είναι μεγάλη ιστορία. Μετά από 10 μέρες πήγε η μάνα μου να δει την αδερφή μου και δεν την αφήναν. Την είχαν κλειδώσει..... και μετά έγινε φασαρία. Και μετά από ένα μήνα χτύπησαν την αδερφή μου γιατί ήθελε να πάει στο σπίτι μας.... είχε σημάδια στον λαιμό και στο πρόσωπο και μετά από λίγες ημέρες η αδερφή μου αυτοκτόνησε. Όταν το έμαθαν οι γονείς μου πήραν κάτι ζύλα και ο αδερφός μου και κάποιον φίλο του..... και πήγαν εκεί πέρα και εκεί πέρα δυστυχώς μαχαίρωσαν και τον πατέρα μου και τον σκότωσαν. Εμείς δεν είχαμε πολιτική δύναμη, ούτε λεφτά για να κινηθούμε νομικά..... Στο Αφγανιστάν δεν αφήνεις ποτέ κάποιον χωρίς να τον εκδικηθείς.....

- Είχα κάνει κάτι... έκανα κάτι και.... Δεν ήθελα να φύγω, αλλά οι γονείς μου ήθελαν να με διώξουν.... όταν ήμουν παιδί, δηλαδή... δεν ήμουν καλό παιδί... ήμουν πολύ κακό παιδί.... έπαιζα με τα όπλα.... και έτσι μια μέρα μαλώσαμε με έναν γείτονα και αυτός ήταν μεγάλος και με χτύπησε και εγώ από τη στεναχώρια μου, πήγα στο σπίτι και πήρα το όπλο και χωρίς να το καταλάβω τον σκότωσα..... Και εκείνη την μέρα ο θείος μου που είχε έρθει από την Περσία και εκείνοι δεν πρόλαβαν να με πιάσουν και έτσι έφυγα... Γιατί ή θα έπρεπε να φύγω ή θα έπρεπε να πεθάνω γιατί η άλλη η οικογένεια θα έπαιρνε εκδίκηση

και θα με σκότωναν. Εγώ ήθελα να μείνω εκεί... και να πεθάνω δεν με ένοιαζε.... από το να πάω σε μια άλλη χώρα χωρίς φίλους και χωρίς οικογένεια.

- Στο Αφγανιστάν ήταν πόλεμος και οι Ταλιμπάν και ήταν πολύ άσχημα. Εγώ είχα μεγάλο πρόβλημα με τους παπάδες, όπως τους λέτε εσείς. Έπρεπε να ακούμε μόνο εκείνους, να διαβάζουμε μόνο το κοράνι και τίποτα άλλο. Από μικρός έτρωγα πολύ ζύλο από αυτούς..... και από εκεί έχει δημιουργηθεί το πρόβλημα που έχω..... το ότι δηλαδή δεν ακούω από το αριστερό μου το αυτί. Εγώ δεν μπορούσα να το αντέξω αυτό..... και έφυγα.
- Είχα κάποιες δυσκολίες. Η γενικότερη κατάσταση στο Ιράν, η έλλειψη ελευθερίας ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία. Με είχαν συλλάβει γιατί τόλμησα να μιλήσω δημόσια με μια κοπέλα. Εκεί είχα δει να βασανίζουν ανθρώπους, και πολλά άλλα. Μια πολύ άσχημη εικόνα. Μετά το σχολείο, περνώντας από την πλατεία έβλεπα πως εκτελείται ένας άνθρωπος, είτε με απαγχονισμό, είτε με σφαίρα, είναι πολύ τρομερό αυτό, είναι φόβος, που τον ζεις και δεν μπορείς να το ξεχάσεις ποτέ.. Είναι ένας φόβος, που θα με ακολουθεί για πάντα. Από κει και πέρα ταπείνωση, φόβος και στέρηση του μέλλοντος ήταν μπροστά μου. Δεν μου επέτρεψαν για κάποιον λόγο να σπουδάσω και δεν μπορούσα να το αντέξω αυτό. Αυτός ο φόβος ήταν ένας από τους λόγους που με οδήγησε να φύγω.
- Στο Αφγανιστάν η ζωή είναι πολύ δύσκολη. Όταν βγαίνεις έξω το πρωί, το βράδυ δεν ξέρεις αν θα γυρίσεις στο σπίτι ή όχι. Είναι επικίνδυνο... στην πόλη που μένω εγώ είναι πολύ επικίνδυνο, πολύ δύσκολο... ακόμα είναι έτσι. Σκότωσαν τον πατέρα μου οι Ταλιμπάν και εγώ αν θα έμενα εκεί δεν ήξερα αν θα ήμουν τώρα ζωντανός. Ο πατέρας μου ήταν δάσκαλος και γνωστός γι' αυτό τον σκότωσαν. Η μαμά μου με την αδερφή μου δεν ξέρω που είναι τώρα.....

- Στο Ιράκ από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου θυμάμαι τον πόλεμο, τα προβλήματα, δυσκολίες από θρησκείες... έχω περάσει πολλά ... όλος ο κόσμος έχει περάσει πολύ δύσκολα, αλλά εγώ προσωπικά έχω περάσει πολλές δυσκολίες. Λόγω θρησκείας δεν μπορούσα να κάνω κάτι..... Ήθελα να ζήσω ελεύθερα και να διαλέξω τι πιστεύω εγώ. Εγώ ήμουνα Μουσουλμάνος, και δεν υπάρχει ελευθερία στους Μουσουλμάνους. Πρέπει να φοράς τα ρούχα που θέλουν, στο Τζαμί, στο δρόμο, να κάνουν ότι θέλουν εκείνοι. Ήθελα να κάνω ότι θέλω στη ζωή μου χωρίς να ανακατευτεί κανένας. Μόνο την ελευθερία ήθελα τίποτα άλλο. Με τη θρησκεία δεν τα πήγαινα καθόλου καλά. Ακόμα ο πόλεμος δεν με άφηνε να ζήσω.... Πήγαινα μόνο δύο φορές την εβδομάδα στο σχολείο και υπήρχαν παιδιά που δεν γύρισαν ποτέ στο σπίτι τους. Ή έτρεχα για να φτάσω στο σπίτι..... ρίχνανε παντού ρουκέτες στα σπίτια, στο νοσοκομείο, στο σχολείο... παντού. Μετά άρχισε ο εμφύλιος πόλεμος ανάμεσα στους κούρδους και στους άραβες. Δεν είχαμε κράτος, δεν είχαμε νόμους και πάλι σκοτώθηκε πολύς κόσμος. Κα ο κόσμος δεν ήξερε τι να κάνει..... Πάντα μας μάθαιναν ότι οι άνθρωποι στην Ευρώπη δεν έχουν καρδιά, και άμα πάει μουσουλμάνος στην Ευρώπη θα τον σκοτώσουν. Δεν ήθελα να ζήσω έτσι άλλο.....
- Γιατί είχα πολλά προβλήματα στο Αφγανιστάν. προβλήματα με θρησκείες, προβλήματα με γείτονες. Είχαμε πολλά προβλήματα με γείτονες για ένα χωράφι. Εκεί τα προβλήματα δεν τα λύνουν με ωραίο τρόπο, αλλά με πόλεμο. Σκότωσαν τον πατέρα μου και τον αδερφό μου..... και μετά από αυτό η μητέρα μου πήρε εμένα και τα δυο αδέρφια μου και πήγαμε στο Ιράν.
- Εγώ ήθελα να βρω την ελευθερία που δεν είχα στη χώρα μου, έφτιαξα μια θεατρική παράσταση και το θέμα της για τις γυναίκες. γιατί οι άντρες να έχουν

τρεις – τέσσερις- πέντε γυναίκες; Γιατί να παντρευτείς με τόσες πολλές γυναίκες; Το Ισλάμ το θεωρεί σωστό, εγώ όχι. Για το λόγο αυτό είχα πρόβλημα στο Αφγανιστάν.... Έφτιαξα το θέατρο και έγινε παράσταση και όταν τελείωσε η παράσταση άρχισαν να με κυνηγούν. Η αστυνομία μου έστειλε ένα γράμμα στο σπίτι μου, που μου έλεγε ότι πρέπει να πάω στο δικαστήριο για αυτή την πράξη μου. Εγώ δεν νιώθω ούτε μουσουλμάνος, ούτε βουδιστής, ούτε χριστιανός... εγώ πιστεύω στο Θεό και στο αν ένας άνθρωπος είναι καλός ή κακός, ανεξάρτητα από τη θρησκεία του. Ο μοναδικός λόγος που με έκανε να φύγω από την χώρα μου ήταν ότι θέλω να μείνω ζωντανός και εκεί δεν μπορούσα γιατί με το μυαλό που έχω, που θέλω δηλαδή να φτιάξω, να δημιουργήσω, να διαδώσω την ελευθερία, δεν μπορώ να μείνω στη χώρα μου, γιατί είναι πολύ επικίνδυνο για μένα. Όταν πας αντίθετα από αυτό που λέει η θρησκεία δεν μπορείς να ορθοποδήσεις. Κάθε μέρα είναι πολύ πιο δύσκολα από πριν.

Η ζωή στις χώρες υποδοχής

- Οι θείοι μου ήταν πολύ καλοί μαζί μου... Δεν είχαν και παιδιά. Στην αρχή δεν σκεφτόμουν τίποτα... έβλεπα όλη την ημέρα τηλεόραση. Δεν είχα τίποτα να κάνω, δεν έβγαίνα και πολύ έξω γιατί οι Ιρανοί, από το πιο μικρό παιδί ως τον πιο μεγάλο με το που βλέπανε έναν Αφγανό, τον πειράζει... είτε με έναν σοβαρό τρόπο να τον χτυπήσει ή να κοροϊδέψει. Για το λόγο αυτό, αλλά και επειδή ήμουν παράνομος δεν πήγα σχολείο. Μετά από λίγο καιρό κατάλαβα ότι δεν μπορούσα να κάνω τίποτα... για μένα ήταν σαν κόλαση. Δεν μπορούσα να βγω έξω, να παίζω με τα παιδιά... σαν χώρα δεν μπορούσα να ζήσω καθόλου.... Ήταν σαν κόλαση. κατάφεραν να με πάνε σε ένα σχολείο, που στην ουσία είναι παράνομο και πηγαίνουν αυτοί που δεν έχουν χαρτιά από ανάγκη για να μάθουν γράμματα..... Πήγα τρία χρόνια και μετά άρχισα να δουλέψω... Πήγαινα με το

θείο μου στη δουλειά, επειδή κυρίως όταν έβγαινα έξω θα τσακωνόμουν και θα με χτυπούσαν οι Ιρανοί ή θα χτυπούσα εγώ κάποιον από αυτούς και αυτό δημιουργούσε πολλά και σοβαρά προβλήματα. Εκεί δούλευα μέρα νύχτα και πήγαινα στο σπίτι δύο φορές την εβδομάδα.

- Και στο Ιράν έζησα πολλά χρόνια, αλλά ήταν σαν να ήταν φυλακή. Η μάλλον η φυλακή ήταν πολύ καλύτερη από τη ζωή μου εκεί. Γιατί δεν μπορούσα να κυκλοφορήσω στο δρόμο άνετα, δεν μπορούσα να προχωρήσω στα μαθήματα, ούτε τίποτα..... και κάθε μέρα άκουγα βρισιές και αυτό ήταν πολύ δύσκολο για μένα και ... αλλά δεν είχα άλλο τρόπο και έπρεπε να αντέξω. Η συμπεριφορά τους ήταν πολύ κακή και από το κράτος και από το λαό. Δεν μου μίλησε κανένας σαν να ήμουν άνθρωπος. Όλοι μου φέρονταν άσχημα. Με όλους τους Αφγανούς έτσι έκαναν.
- Στο Ιράν έμεινα 4 χρόνια με τον θείο μου και την οικογένειά του. Η δική μου οικογένεια έμεινε πίσω στο Αφγανιστάν. Δεν είχαμε επικοινωνία, παρά μόνο μια φορά ανά δύο χρόνια..... δεν έχονε και καλό τηλέφωνο..... Δεν πήγαινα σχολείο.... δεν είχα φίλους εκεί και τα παιδιά του θείου μου δεν με έκανα παρέα.... η μαμά τους φοβόταν να μην τους χτυπήσω.... Τα πρώτα χρόνια ήταν τρομερά δύσκολα δεν με στέλνανε σχολείο... δεν με αφήναν να βγω έξω.... γιατί αν σε έπιανε η αστυνομία θα Από το Ιράν ναί έπρεπε... δεν μου δίνανε χαρτιά, αλλά εντάξει και το Ιράν είναι σαν το Αφγανιστάν και εκεί η ζωή κινδυνεύαμε όπως στο Αφγανιστάν ,όπως σκότωσα εγώ θα μπορούσαν να με σκοτώσουν και 'μένα... Γι' αυτό τον λόγο έφυγα..... Αν με πιάνανε στο Ιράν θα με στέλνανε πίσω στο Αφγανιστάν και εκεί ξέρεις δε θα ζούσα ούτε για ένα λεπτό..... Από το Ιράν ναί έπρεπε... δεν μου δίνανε χαρτιά, αλλά εντάξει και το Ιράν είναι σαν το Αφγανιστάν και εκεί η ζωή κινδυνεύαμε όπως στο

Αφγανιστάν ,όπως σκότωσα εγώ θα μπορούσαν να με σκοτώσουν και 'μένα... Γι' αυτό τον λόγο έφυγα..... Αν με πιάνανε στο Ιράν θα με στέλνανε πίσω στο Αφγανιστάν και εκεί ξέρεις δε θα ζούσα ούτε για ένα λεπτό..... Από το Ιράν ναί έπρεπε... δεν μου δίνανε χαρτιά, αλλά εντάζει και το Ιράν είναι σαν το Αφγανιστάν και εκεί η ζωή κινδυνεύαμε όπως στο Αφγανιστάν ,όπως σκότωσα εγώ θα μπορούσαν να με σκοτώσουν και 'μένα... Γι' αυτό τον λόγο έφυγα..... Αν με πιάνανε στο Ιράν θα με στέλνανε πίσω στο Αφγανιστάν και εκεί ξέρεις δε θα ζούσα ούτε για ένα λεπτό..... Από το Ιράν ναί έπρεπε... δεν μου δίνανε χαρτιά, αλλά εντάζει και το Ιράν είναι σαν το Αφγανιστάν και εκεί η ζωή κινδυνεύαμε όπως στο Αφγανιστάν ,όπως σκότωσα εγώ θα μπορούσαν να με σκοτώσουν και 'μένα... Γι' αυτό τον λόγο έφυγα..... Αν με πιάνανε στο Ιράν θα με στέλνανε πίσω στο Αφγανιστάν και εκεί ξέρεις δε θα ζούσα ούτε για ένα λεπτό..... δημιουργούσε πρόβλημα στην οικογένεια που με φιλοξενούσε.

- *Στο Ιράν από πολύ μικρή ηλικία δούλευα σε χαλιά ως ράφτης και ταυτόχρονα πήγαινα σχολείο με τα χίλια ζόρια. Καθώς μεγάλωνα και κατάλαβα ότι οι Αφγανοί δεν μπορούν να σπουδάσουν απογοητεύτηκα. Είχα ανασφάλεια εκεί, ανά πάσα στιγμή μπορούσαν οι Αρχές του Ιράν να σε πιάσουν και να σε απελάσουν ή να σε χτυπήσουν για να πάρουν τα πράγματά σου. Γενικά ήταν πολύ δύσκολη η ζωή μου εκεί. Παρ' ότι ήμουν μικρός δεν έζησα σαν παιδί, αλλά ως προστάτης όλης της οικογένειας.....*
- *Πήγα και έμαθα ράφτης για ένα χρόνο, αλλά δεν πληρωνόμουν.... δούλευα 12 ώρες και το μόνο που μου δίνανε ήταν ένα πιάτο φαγητό.... Μετά που έμαθα τη δουλειά μάζεψα λίγα λεφτά και αποφάσισα να φύγω προς την Ευρώπη. Κάθε μέρα είχαμε δυσκολίες..... Με σταματούσαν στο δρόμο... μου έπαιρναν τα λεφτά αν είχα... αν δεν είχα με δέρνανε. Και άμα με έπιανε η αστυνομία, αν δεν τους*

έδινα λεφτά, υπήρχε ο κίνδυνος να με γυρίσουν πίσω στο Αφγανιστάν. Μια μέρα μάλιστα, με έβαλαν φυλακή για τρεις μέρες και πέρασα πολύ άσχημα..... ζύλο, βρισιές, μέχρι να πέσω κάτω. Ήμασταν σε ένα χώρο 380 άτομα και μας δίνανε πρωί και βράδυ μια φέτα ψωμί και μια βραστή πατάτα.

- Στο Ιράν η μητέρα μου και τα αδέρφια μου έμειναν στην Τεχεράνη και εγώ πήγα στο Μασάτ για να δουλέψω. Πήγαινα σχολείο και μετά πήγαινα στη δουλειά. Βοηθός ράφτη ήμουν. Έμεινα εκεί πέντε χρόνια για να δουλέψω. Τα πράγματα ήταν και εκεί χάλια. Δεν είχαμε άδεια παραμονής για να μείνουμε... και φοβόμουν κάθε μέρα μήπως μας απελάσουν από το Ιράν και μας στείλουν πίσω στο Αφγανιστάν. Πολλές φορές με έπιασε η αστυνομία και εκεί δεν υπάρχει νόμος και τέτοια και με χτύπησαν και με έβαλαν στη φυλακή και φοβόμουν ότι αν έκλεινα τα 18 θα με απελάσουν. Δεν μπορούσα να βγω έξω, φοβόμουν να μην με χτυπήσουν..... Και επειδή είμαι χαζαρά φαίνομαι από μακριά ότι είμαι Αφγανός και έχω μεγαλύτερο πρόβλημα από τους Τατζικ.... Και μετά εγώ αποφάσισα να φύγω από το Ιράν.

Απόφαση να φύγει από το Ιράν για άλλη ευρωπαϊκή χώρα

- Το 2004 ο θείος μου αποφάσισε να φύγει από το Ιράν και να γυρίσει στο Αφγανιστάν, γιατί πίστευε ότι δεν έχει καμία σχέση με τον μπαμπά μου, ούτε πολιτικά, ούτε θρησκευτικά, νόμιζε ότι θα πιστέψει ο κόσμος ότι εντάζει αυτός είναι αδερφός του που πάρα πολύ καιρό έλειπε και δεν έχει καμία σχέση με τον αδερφό του ... και πολύ συγγενείς πίστευαν ότι είχαμε αλλάξει θρησκεία, παρ' όλο που δεν ίσχυε κάτι τέτοιο, και είχαμε πρόβλημα με αυτούς, και ο θείος μου πίστευε ότι τώρα πια θα το έχουν ξεχάσει, ότι τώρα υπάρχει ένα κράτος οργανωμένο και αν κάποιος κάνει ένα έγκλημα, θα τιμωρηθεί... Τέλος πάντων ότι υπάρχει ασφάλεια..... Αυτός έφυγε και μετά από μια εβδομάδα τον ψάχναμε

και δεν μπορούσαμε να τον βρούμε... και λέγανε ότι οι Ταλιμπάν ακόμα υπάρχουν και στην Καμπούλ και σκοτώνουν το βράδυ και σιγά – σιγά πιστέψαμε αυτό.... από κάποιος μάθαμε ότι στο Αφγανιστάν είδαν πολλά πράγματα, κινδύνεψε η ζωή τους και ξαναγύρισαν στο Ιράν..... Εγώ αποφάσισα να φύγω από το Ιράν γιατί εκείνη την περίοδο ενηλικιωνόμουν και ήταν πολύ πιθανό να με πιάσει η αστυνομία και να με στείλει πίσω στο Αφγανιστάν και σίγουρα εκεί θα κινδύνευα. Και αποφάσισα να έρθω στην Ευρώπη.

- Στο Ιράν υπάρχει μεγάλος φασισμός με τους Αφγανούς και στην τηλεόραση και στον δρόμο και παντού, και στο σχολείο και γι' αυτό δεν ήθελα να πάω, αλλά με το ζόρι οι γονείς μου με έστειλαν εκεί. Πήγα, τελείωσα το σχολείο και μετά πήγα για δουλειά. Εδώ υπάρχει η Χρυσή Αυγή, που καμιά φορά χτυπάνε μετανάστες, στο Ιράν σε κάθε γωνιά υπάρχουν αυτοί που χτυπάνε τους Αφγανούς. Και εμένα με χτύπησαν και τον αδερφό μου. Ήθελα να φύγω για να πάω κάπου αλλού, που δεν θα με μεταχειρίζονταν σαν ζώο. Να ζήσω σαν ένας άνθρωπος. Στο Ιράν δεν δίνουν χαρτιά στους Αφγανούς. Υπάρχουν πολύ σκληροί νόμοι για τους ξένους, ούτε πανεπιστήμιο, ούτε πουθενά. Κουράστηκα από αυτό. Και ξέρεις, όπου είναι Μουλάδες, που πάνε στο Τζαμί, είναι πολύ σκληροί. Δημιουργούν πολλά προβλήματα σε όλο τον κόσμο και θέλω να πάω σε κάπου που δεν είναι Μουλάδες. Αυτοί δίνουν καλάσνικοφ στους Τατζίκ, στους Αφγάν και τους Ιρανούς για να δημιουργήσουν εμφύλιο ανάμεσά τους..... Όταν έγινα 20 χρονών ο πατέρας μου πέθανε και είπα στην μάνα μου και στον μεγάλο μου αδερφό ότι θέλω να φύγω να πάω σε άλλη χώρα και εκείνοι επειδή φοβόντουσαν τον κίνδυνο δεν με άφηναν..... και εγώ κρυφά το απόγευμα

έφυγα και τους πήρα τηλέφωνο μετά από τέσσερις μέρες, ότι είμαι στην Τουρκία. Φωνάζανε.....

- *Ήθελα να χαλάσω αυτή την φυλακή και έτσι έφυγα από το Ιράν και ήρθα στην Ελλάδα. Δεν μπορούσα να γυρίσω πίσω στο Αφγανιστάν, είχα πρόβλημα εκεί και έπρεπε να έρθω στην Ευρώπη.*
- *Επειδή ο αδερφός μου σκότωσε έναν από την οικογένεια που είχε απαγάγει την αδερφή μου και επειδή αυτή η οικογένεια είχε δύναμη και μπορούσε να μας κάνει κακό, να μας βάλουν φυλακή και η μαμά μου φοβήθηκε και είπε ότι πρέπει να πάμε σε κάποια αραβική χώρα ή στην Τουρκία ή στην Ευρώπη ... Να εξαφανιστείτε, να μην σας βρουνε. Στο Αφγανιστάν δεν έχετε τίποτα τώρα.... δεν μπορείτε να ξαναγυρίσετε. Αποφασίσαμε να φύγουμε εγώ και ο αδερφός μου, η μαμά μου ήταν άρρωστη και αποφάσισε να μείνει στο Ιράν..... Και ο αδερφός μου σκοτώθηκε στη συνέχεια στην Καμπούλ δεν καταλάβαμε ποτέ το γιατί... τώρα έχω μόνο μια μάνα. Τώρα δεν είμαι παιδάκι πρέπει να αντέξω.*
- *Από το Ιράν ναί έπρεπε... δεν μου δίνανε χαρτιά, αλλά εντάξει και το Ιράν είναι σαν το Αφγανιστάν και εκεί η ζωή κινδυνεύαμε όπως στο Αφγανιστάν ,όπως σκότωσα εγώ θα μπορούσαν να με σκοτώσουν και 'μένα... Γι' αυτό τον λόγο έφυγα..... Αν με πιάνανε στο Ιράν θα με στέλνανε πίσω στο Αφγανιστάν και εκεί ξέρεις δε θα ζούσα ούτε για ένα λεπτό.....*
- *Μια μέρα αφού είδα τα πράγματα στο Ιράν δυσκόλευαν για τους Αφγανούς αποφάσισα να φύγω. Δεν μπορούσα να πηγαίνω σχολείο, έπρεπε να δώσω πολλά λεφτά για να πάω σχολείο. Δεν είχα δικαίωμα σαν πρόσφυγας στο Ιράν. Δούλευα παράνομα, δεν μπορούσα να βγω εκτός πόλης χωρίς άδεια από το Υπουργείο.*

- Στην Περσία δεν ήμασταν καλά, δεν μας δίνανε χαρτιά, ούτε μπορούσαμε να μάθουμε κάτι, ούτε να κυκλοφορούμε ελεύθερα στο δρόμο.... και εγώ που ήθελα να πάω σχολείο δεν μπορούσα.... Για το λόγο αυτό έφυγα από την Περσία. Έφτασα σε ένα σημείο που δεν μπορούσα να κάνω τίποτα στη ζωή μου..... έτσι έφυγα
- Ήταν διαφορετική η ζωή μου γιατί ζούσα σε ένα χωριό, που ένας άρχοντας έκανε ό,τι ήθελε, δεν υπήρχαν νόμοι, δεν υπήρχε σεβασμός, δεν μπορούσες να πας στο σχολείο αν ήσουν φτωχός, αν ήσουν μέτριος. Δεν μπορούσα να κάνω τίποτα στη χώρα μου.

Το ταξίδι προς την Ελλάδα

- Δύσκολο..... δεν κινδύνεψα.... δύσκολο ήταν.... ή μάλλον δεν είχα δει τίποτα πιο δύσκολο από αυτό. Όταν έφτασα στην Τουρκία είχα ακούσει πολλές ιστορίες για δύσκολα ταξίδια και εγώ ήμουν πολύ τυχερός γιατί έφτασα αρκετά εύκολα.... Παρ' όλα αυτά, που ήμουν τυχερός πέρασα πολύ άσχημα... ένιωσα τον κίνδυνο και τη δυσκολία και αν με επέστρεφαν από την Τουρκία στο Ιράν δεν ήξερα τι θα κάνω... Με το παραμικρό μπορεί να έχανα τη ζωή μου... με το παραμικρό... και όμως από την άλλη αν με γύριζαν πίσω στο Ιράν και από εκεί στο Αφγανιστάν ήταν σίγουρο ότι δεν θα ζούσα, άρα ο θάνατος παραφυλούσε είτε έτσι είτε αλλιώς.
- Ήρθα από τη θάλασσα. Αγοράσαμε μια βάρκα με έναν φίλο μου και φτάσαμε στην Τουρκία και από την άλλη πλευρά ήταν η Μυτιλήνη. Ήταν πολύ μακριά και ήταν δύσκολο να κάνουμε κουπί. Ήταν η πρώτη φορά που μπήκα στη θάλασσα και δεύτερη φορά δεν νομίζω ότι θα μπω. Είχε πολύ κύμα και μπήκε νερό στη βάρκα... τότε τρόμαξα πολύ και εγώ και ο φίλος μου. Κινδυνέψαμε πολύ, ήταν ότι πιο δύσκολο είχα δει ως τότε...

- *Δεν ήταν καθόλου εύκολο.... Γιατί όταν βγήκαμε από τα σύνορα της Τουρκίας ήταν πολύ επικίνδυνα.... ήμασταν για μια περίπου εβδομάδα στα βουνά και περπατούσαμε πολλές ώρες και έκανε πολύ κρύο και δεν είχαμε φαγητό. Μέχρι να φτάσουμε στην Κωνσταντινούπολη ήταν πάρα πολύ δύσκολα. Πολλοί δεν τα κατάφεραν και χάθηκαν στο δρόμο. Δεν ξέρω πως έγινε..... εκεί Μπήκαμε σε μια βάρκα και μετά περπατήσαμε περίπου 15 ώρες μέχρι να φτάσουμε στην Μυτιλήνη..... Εκεί έμεινα 15 μέρες και μετά μας δώσανε ένα χαρτί και μας είπαν να φύγουμε...*
- *το ταξίδι; Το ταξίδι ήταν δύσκολο. Και τώρα που το σκέφτομαι... λέω πως άντεξα ... πως ήρθα.... Είδα πολλούς ανθρώπους να κινδυνεύουν. Ήμασταν μέσα στο φορτηγό, που έτρεχε με ταχύτητα... δεν μπορώ να ξανασκεφτώ πόση ταχύτητα είχε ... αλλά πετάγαμε όλοι πάνω σαν τα χαρτιά... Και στα σύνορα της Τουρκίας... γιατί περάσαμε με άλογα τα σύνορα.... Πάνω στα μεγάλα βουνά... αν χάσεις λίγο την ισορροπία σου θα πέσεις κάτω..... Ήταν δύσκολο δεν ήταν εύκολο. Είχε πολύ περπάτημα και κίνδυνο....*
- *Δεν ήταν καθόλου εύκολο. Δύο μήνες χρειάστηκε να φτάσω από το Ιράν στην Ελλάδα και με καλωσόρισαν οι έλληνες με ζύλο. Μετά με άφησαν ελεύθερο και μου έδωσαν το υπηρεσιακό σημείωμα.*
- *από το Αφγανιστάν για να πάω στο Ιράν πέρασα πολύ δύσκολα. Τέσσερις μέρες χωρίς φαγητό, μόνο με λίγο νερό. Είχα τον φόβο πότε θα με πιάσουν οι Ταλιμπάν.... ήταν πολύ άσχημα. Ήμουν μικρός και δεν μπορούσα να περπατήσω γρήγορα... δεν καταλάβαινα που είμαστε και που θέλουμε να πάμε..... ένιωθα ότι θα πέθαινα.*

- *Ταξίδι δύσκολο. Χιλιάδες χιλιόμετρα για να έρθεις μέχρι εδώ. Είχα όμως μια ελπίδα ότι τα πράγματα θα γίνονταν καλύτερα και αυτός ήταν ένας λόγος για να αντέξω.*
- *Δεν κινδύνεψα τόσο πολύ ...Παρ' όλο που έκανα παραπάνω από ένα μήνα έκανα να φτάσω, δεν συνάντησα και τόσες δυσκολίες, όπως έχω ακούσει άλλους να λένε....*
- *Με αυτοκίνητο πήγαμε πολύ λίγο. Πιο πολύ πήγαμε με τα πόδια. Μόνο βράδυ περπατούσα. Το δρόμο δεν το θυμάμαι καθόλου, γιατί δεν πρέπει να μιλάει κανένας... Αυτοί που οδηγάνε ήταν κουκουλοφόροι και μας δίνανε πολύ λίγο φαγητό, που δεν έφτανε καθόλου. Και άμα έκανες παράπονο θα σε πετάγανε στο δρόμο να πεθάνεις ή θα σε χτυπούσαν μέχρι να πεθάνεις. Δεν αφήνανε κανέναν να μιλάει.... Περίπου ένα μήνα ήμουν σ αυτή την κατάσταση.*
- *Πολύ δύσκολο. Έκανα να φτάσω από το Ιράν μέχρι την Τουρκία, περίπου πέντε μήνες. Πέντε μήνες ήμουν στο δρόμο. Δύο φορές μας έπιασαν οι Τούρκοι και μας έστειλαν πάλι στο Ιράν και τότε είχε χιόνια στα βουνά και δεν ήταν εύκολο. Περπατούσαμε πέντε μέρες και μας έπιασαν οι Τούρκοι και μας έβαλαν φυλακή και επειδή χιόνιζε δεν μπορούσαν να μας στείλουν πίσω και μετά από δύο μήνες μας έστειλαν πίσω και με τα πόδια πήγαμε μέσα στο χιόνι. Και όποιος δεν μπορούσε να περπατήσει έμενε μέσα στο χιόνι. Εκεί δεν μπορείς να κάνεις τίποτα ή να βοηθήσεις κάποιον άλλο, γιατί αν βοηθήσεις κάποιον θα μείνεις και εσύ μέσα στο χιόνι. Πολύ δύσκολο. Την πρώτη μέρας που μας έφεραν με το αμάξι σε ένα βουνό μας είπαν ότι πρέπει να περπατήσουμε πέντε ώρες. Μας φάνηκε λίγο. Ξεκινήσαμε και μετά από μια ώρα ποδαρόδρομο, εγώ έπεσα κάτω.... λιποθύμησα νομίζω... έβλεπα μπροστά στα μάτια μου ότι θα πεθάνω. Ο λαθρέμπορος έλεγε ότι δεν πρέπει να μείνουμε εκεί και με χτυπούσε*

με το ξύλο, με το πόδι για να σηκωθώ. Και μετά από κει και πέρα περπατούσα σιγά – σιγά στα βουνά.... την νύχτα περπατούσαμε και την ημέρα κοιμόμασταν μέσα στις πέτρες.

- *Πρώτα κατάφερα να φτάσω στην Τουρκία μέσω του Ιράν με τον αδερφό μου αλλά μετά από ένα μήνα μας συνέλαβαν και μας γύρισαν στο Αφγανιστάν με αεροπλάνο. Μερικές εβδομάδες αργότερα επέστρεψα πάλι στο Ιράν. Εκεί έπρεπε να δουλέψω για τους διακινητές για τέσσερις μήνες για να πληρώσω για το ταξίδι μου. Με είχαν κλεισμένο σε ένα σπίτι στο Ιράν για δέκα μέρες, μόνο με νερό και ψωμί πριν με πάρει ο διακινητής για δουλειά. Σε εκείνο το μέρος ήταν πολύ άσχημα. Ο διακινητής μαστίγωνε όποιον διαμαρτυρόταν. Μετά από τέσσερις μήνες με μετέφεραν στην Τουρκία. Ήμουν στην Κωνσταντινούπολη κλειδωμένος σε ένα υπόγειο για 40 μέρες. Δεν είδα τον ήλιο για 40 μέρες. Οι διακινητές ζητούσαν περισσότερα χρήματα. Με απείλησαν ότι θα με κρατούσαν εκεί για πάντα, αν δεν τους έδινα τα επιπλέον χρήματα. Οι διακινητές μπορούσαν να σε κάνουν να φοβηθείς πολύ. Μας απειλούσαν όλη την ώρα ότι θα μας σκοτώσουν. Μια φορά με χτύπησαν στο κεφάλι και στο χέρι με ένα χοντρό ξύλο. Δεν μπορούσα να κουνήσω το χέρι μου για δύο εβδομάδες. Ένας ξάδερφος μου πλήρωσε τα χρήματα και έτσι μετά από 40 μέρες με άφησαν από το δωμάτιο που με κρατούσαν.*
- *Το ταξίδι άρχισε με καλό καιρό. Αργότερα ήρθαν μερικά μεγάλα κύματα. Ο διακινητής δεν μπορούσε να βρει το σωστό σημείο για να φέρει τη βάρκα πιο κοντά στην ακτή. Τότε η βάρκα χτύπησε σε ένα βράχο και βυθίστηκε. Όλοι έπεσαν στο νερό. Καθώς η βάρκα βυθιζόταν κρατήθηκα από κάπου με το πόδι μου. Κρατούσα τη γυναίκα μου με το ένα μου χέρι και το μωρό μου ψηλά πάνω από το νερό με το άλλο. Το μωρό μου έπεσε τρεις φορές μέσα στο νερό αλλά*

κατάφερα να το ζαναπιάσω. Τότε είδα μια βάρκα με ψαράδες 100 μέτρα πιο πέρα. Φώναξα και σήκωσα ψηλά το χέρι με το οποίο κρατούσα το μωρό. Ο ψαράς βούτηξε κατευθείαν στο νερό μόλις είδε το μωρό. Μας ανέβασε στη βάρκα του. Το μωρό μας δεν ανάσαινε. Στο νοσοκομείο της έδωσαν οξυγόνο. Θέλουμε να πάμε κάπου στην Ευρώπη, να έχουμε κάποιο μέλλον για την κόρη μας.

- Ευτυχώς εγώ ήρθα εύκολα γιατί έχω ακούσει για άλλους πολλά..... εγώ ήρθα με κάποιον που γνώριζε τον πατέρα μου και με είχε υπό την επίβλεψή του σχεδόν σε όλο το ταξίδι.

Τδια απόφαση αν γυρίζαμε το χρόνο πίσω

- Σίγουρα θα αποφάσιζα κάτι τέτοιο, γιατί κινδύνευε η ζωή μου.... παρ' όλο που το ταξίδι προς την Ευρώπη ήταν δύσκολο και επικίνδυνο υπήρχε μια πιθανότητα να ζήσεις, ενώ στο Αφγανιστάν καμία. Από το σίγουρο θάνατο διάλεξα τον λιγότερο πιθανό.
- έμεινα δεκαπέντε χρόνια στο Ιράν. Έπρεπε να είχα φύγει πολλά χρόνια πριν. Δεν είχα τίποτα εκεί.
- Η απόφασή μου ήταν μόνο αυτή να βγω από το Ιράν. Σε όποια χώρα και αν πήγαινα, ότι και να έκανα, μου έφτανε να βγω από το Ιράν.
- Θα άλλαζα κάποια πράγματα σίγουρα.... αν μπορούσα θα άλλαζα.... αν ήταν στα χέρια μου...
- Από το Ιράν ναι έπρεπε... δεν μου δίνανε χαρτιά, αλλά εντάξει και το Ιράν είναι σαν το Αφγανιστάν και εκεί η ζωή κινδυνεύαμε όπως στο Αφγανιστάν ,όπως σκότωσα εγώ θα μπορούσαν να με σκοτώσουν και 'μένα... Γι' αυτό τον

λόγο έφυγα..... Αν με πιάνανε στο Ιράν θα με στέλνανε πίσω στο Αφγανιστάν και εκεί ξέρεις δε θα ζούσα ούτε για ένα λεπτό..... ε... θα ερχόμουν, γιατί δεν μπορούσα να ζήσω... Στην αρχή δεν ήθελα να φύγω με τίποτα από το Αφγανιστάν... δεν με ένοιαζε αν με σκοτώναν.... Όσο μεγαλύτερα όμως, κατάλαβα πόσο άσχημο είναι να σκοτώνεις έναν άνθρωπο...

- Θα έπαιρνα την ίδια απόφαση, αλλά θα άλλαζα τη χώρα προορισμού. Θα έπαιρνα όλη την οικογένειά μου μαζί μου. Είναι δύσκολο να ζεις χωρίς τους δικούς σου ανθρώπους. Είσαι μισός.
- Δεν είχα άλλη επιλογή αν με γυρίζανε στο Αφγανιστάν σίγουρα εκεί θα σκότωνε κάποιον από αυτούς τους ιερούς δικτάτορες και τότε η ζωή μου θα τελείωνε... τώρα τουλάχιστον έχω ελπίδα να επιζήσω....
- Τότε που πήρα αυτή την απόφαση ήμουν πολύ απογοητευμένος, πιεσμένος και ψυχολογικά πεσμένος. Κατάθλιψη μάλλον είχα. Θα μπορούσε να έχει αλλάξει η απόφασή μου αυτή αν ήμουν σε καλύτερη ψυχολογική κατάσταση. Θα μπορούσα να μην έχω επιχειρήσει να κάνω αυτό το μεγάλο και επικίνδυνο ταξίδι. Φαντάζομαι ότι θα είχα καταλήξει αλλιώς. Μπορεί να ήμουν αλλιώς τώρα εκεί.
- Δεν ήθελα να μείνω στο Αφγανιστάν.... γιατί θέλω να ζήσω και όχι να πεθάνω.
- Θα ήθελα να έρθω πιο νωρίς..... μακάρι να είχα πάρει πολύ πριν την απόφαση αυτή.
- Ναι.... Γιατί εκεί δεν μπορείς να ζήσεις... Στο Αφγανιστάν δεν μπορώ να γυρίσω.....
- Αν δεν είχα πρόβλημα εκεί δεν θα ερχόμουν στην Ευρώπη. Ήξερα τις δυσκολίες που έχει αυτό. Θα πας σε μια χώρα που δεν έχεις φίλους, δεν ξέρεις τη γλώσσα, δεν έχεις οικογένεια, μόνος σου, δεν έχει δουλειά, δεν έχεις χαρτιά, είσαι ξένος. Όλος ο κόσμος σε βλέπει σαν ένα πουλάκι που ήρθε σε ένα κλουβί. Ήξερα ότι

θα έχω πρόβλημα. παρά τα προβλήματα όμως το θέατρο είναι η ζωή μου.....
δεν θα μπορούσα να μείνω στο Αφγανιστάν και να μην ασχοληθώ με αυτό. Δεν
με νοιάζει αν πεθάνω, εκείνο που με νοιάζει είναι να πω στον κόσμο αυτό που
νιώθω..... να μιλήσω για την ελευθερία.

- θα ερχόμουν πάλι στην Ελλάδα..... Ήταν διαφορετική η ζωή μου γιατί ζούσα
σε ένα χωριό, που ένας άρχοντας έκανε ό, τι ήθελε, δεν υπήρχαν νόμοι, δεν
υπήρχε σεβασμός, δεν μπορούσες να πας στο σχολείο αν ήσουν φτωχός, αν
ήσουν μέτριος. Δεν μπορούσα να κάνω τίποτα στη χώρα μου.

είσαι ευχαριστημένος με την μέχρι τώρα πορεία σου;

- όχι δεν είμαι ευχαριστημένος. γιατί από τότε που έχω φτάσει στην Ευρώπη
παλεύω για τα δικαιώματά μου και όχι μόνο. Το πρώτο δικαίωμα που
δικαιούται ένας άνθρωπος δεν το έχω βρει ακόμα. Δεν είμαι.... Δεν έχω το
δικαίωμα να είμαι ίδιος με έναν Έλληνα, με έναν ευρωπαίο, γιατί είμαι
Αφγανός. Και τα χρόνια που έχω χάσει δεν έχω καταφέρει τίποτα.
- όχι δεν είμαι..... καθόλου.... Θα ήθελα να είχα πάει Πανεπιστήμιο, να έχω
λεφτά, να είμαι μαζί με την οικογένεια μου. Μπορούσα να κάνω κάτι για να τα
αλλάξω όλα αυτά, να προσπαθήσω.... Γιατί όταν ήμουν 15 χρονών, μου είπαν
οι δυο φίλοι μου να πάμε σε άλλη χώρα, αλλά εγώ φοβόμουνα αυτοί τώρα
είναι στην Αγγλία και εγώ στην Ελλάδα,, , άνεργος... . χωρίς λεφτά..... Θα ήμουν
στην Αυστραλία τώρα ή στον Καναδά.....
- Νιώθω πολύ μεγάλη χαρά που βγήκα από το Ιράν. Είμαι πολύ χαρούμενος που
κατάφερα να φύγω από αυτή τη φυλακή.
- Εντάξει είχα δυσκολίες, αλλά δεν είμαι ευχαριστημένος... Πάντα με δυσκολίες,
αλλά κάθε άνθρωπος πρέπει πάντα να προσπαθεί να βγει από αυτές. Εγώ αν δεν

έκανα αυτό που έκανα, μπορεί η ζωή μου να ήταν αλλιώς... πολύ διαφορετική από ότι είναι τώρα. Σήμερα μπορεί να μην ήμουν στην Ελλάδα, αλλά στο Αφγανιστάν.... Όπου έχεις οικογένεια, φίλους και συγγενείς είσαι ευτυχισμένος, αν δεν έχεις κανέναν είναι πολύ δύσκολο.

- Τα κατάφερα με τα χίλια ζόρια και με χίλια ψέματα. Από την μια νιώθω πολύ ευτυχισμένος και από την άλλη όχι, γιατί θα μπορούσα να πω την αλήθεια και δεν την είπα από ανασφάλεια, ενώ αν έλεγα την αλήθεια θα μπορούσα να φέρω την οικογένειά μου εδώ...
- Εφόσον πήρα χαρτιά ένιωσα ευχαριστημένος. Πριν γίνω νόμιμος ήμουν πάντα δυστυχισμένος. Τώρα τουλάχιστον μπορώ να παλέψω για τη ζωή μου ως ίσος προς ίσο.... Δεν με νοιάζει αν θα κερδίσω, αλλά ότι έχω το δικαίωμα να πολεμήσω....
- Ναι, μπορεί να μην έχω τα πάντα, αλλά η πορεία μου ήταν μια συνεχής προσπάθεια για να καταλήξω στους στόχους που έχω θέσει. Και είμαι ευχαριστημένος γιατί κάποιους στόχους έχω πετύχει, κάποιοι άλλοι στόχοι είναι στην πορεία για να επιτευχθούν. Μπορώ να πω ότι είμαι ευτυχισμένος. Ότι έχω κάνει κάτι στη ζωή μου. Για μένα έχει πολύ μεγάλη σημασία να μην περάσει η ζωή μου, έτσι απλά. Υπήρχαν οι ευκαιρίες και τις εκμεταλλεύτηκα και το χαίρομαι αυτό. Δεν νιώθω υπερήφανος γιατί οι στόχοι μου είναι πολύ πιο ψηλά.
- Όχι πολύ. Πέρασα δύσκολα και δυσκολεύομαι και εδώ. Είναι καλύτερα από το Αφγανιστάν, αλλά δυσκολεύομαι. Δεν είχα κάποιον να με βοηθήσει για να τα πάω καλύτερα. Ήθελα να πάω σχολείο για να μπορέσω να γίνω κάποιος, αλλά δεν μπορούσα.... Νιώθω καλά γιατί είμαι εδώ και δεν κινδυνεύω....
- Είμαι ευχαριστημένος... αν και έχω περάσει πολύ δύσκολα μέχρι εδώ ... είμαι ευχαριστημένος.

- *Όχι πάρα πολύ. Εγώ ήθελα να τελειώσω μια σχολή, να γίνω κάτι και δεν τα κατάφερα. Νιώθω καλύτερα, αλλά δεν είμαι και πολύ ευχαριστημένος. Εγώ ήθελα να σώσω τη ζωή μου και από αυτή την άποψη είμαι ευχαριστημένος, αλλά δεν κατάφερα να φέρω και την οικογένειά μου δίπλα μου και εν τω κατάφερα αυτό.*
- *Δεν μπορώ να πω ότι νιώθω πολύ καλά και ότι είμαι πολύ ευχαριστημένος. Εκεί είχα άλλη φυλακή... δεν μπορούσα να κάνω τίποτα εκεί... αλλά εδώ είναι άλλη φυλακή... Νιώθω πολύ ότι είμαι ξένος εδώ...*
- *είμαι ευχαριστημένος μέχρι τώρα έχω εκπληρώσει αρκετά από τα όνειρά μου. Και προσπαθώ ακόμα....*

Αίσθηση ηρωισμού

- *Ναι το πιστεύω αυτό. "ότι εμείς οι Αφγανοί παρ' όλο που δεν είναι καλό να πούμε καλά λόγια για τον εαυτό μας.... να πιστεύω ότι είμαι ένας μικρός ήρωας, αλλά αυτό δεν έχει ολοκληρωθεί ακόμα. Δεν έχω φτάσει σε ένα σημείο που να μπορώ να πω «εντάξει πέρασα τις δυσκολίες...» τώρα αυτές οι δυσκολίες που βιώνω είναι τυχαίες και ο καθένας μπορεί να έχει και είναι λογικό. Όμως δεν έχω φτάσει σε ένα σημείο και να πω εντάξει... από δω και πέρα ότι δυσκολίες με βρουν είναι τυχαίες και λογικές. Και γι' αυτό δεν μπορώ να πω με σιγουριά είμαι ένας ήρωας που τα κατάφερα. Για παράδειγμα έχω την ροζ κάρτα, που σημαίνει ότι είμαι αιτών άσυλο, όμως στην Ελλάδα είναι διαφορετικά τα πράγματα. Ένας απλός αστυνομικός μπορεί να το σκίσει και να με συλλάβει και να με βάλει σε μια λίστα για απέλαση. Αυτό είναι πολύ εύκολο. Έχω δει να σκίζουν τα χαρτιά... να μην τους ανανεώνουν τα χαρτιά και όχι μόνο αυτό. Αυτό σημαίνει ότι δεν είσαι τίποτα... Σήμερα είσαι εδώ και αύριο*

μπορεί να είσαι στο Αφγανιστάν και να πεθάνεις. Άρα το να γίνω ήρωας είναι τόσο κοντά και όμως είναι τόσο μακριά....

- *Δεν έχω καταφέρει τίποτα. Έτσι νιώθω ...*
- *Ναι είμαι ήρωας.... τουλάχιστον τώρα είμαι ελεύθερος. Παρ' ότι έχω πολλές δυσκολίες κατάφερα και έφυγα από εκεί (το Ιράν) και αυτό έχει σημασία.*
- *Το νιώθω ότι είμαι ήρωας. Αλλά Λυπάμαι πάρα πολύ για τη μάνα μου.*
- *Όχι δεν μπορώ να πω ότι είμαι ένας μικρός ήρωας, γιατί ότι έκανα κανείς δεν το κάνει.*
- *Όχι. Ο καθένας μπορεί να είναι ήρωας, αλλά εγώ δεν έχω κάτι για να είμαι ήρωας.*
- *Ναι.... σίγουρα. μέχρι τώρα νομίζω ότι τα έχω καταφέρει.*
- *Όχι... ε.... σίγουρα αυτά που πέρασα εγώ δεν θα μπορούσε να το κάνει ο καθένας. Όταν ζεις την κατάσταση δεν βλέπεις την δυσκολία, μπορεί αλλιώς να το βλέπουν οι άλλοι έξω, απλώς είναι οι καθημερινότητά σου. Όπως ζούνε χώρες μέσα στο πόλεμο, απλά ζούνε. Εμείς όταν το κοιτάμε από έξω είναι πολύ τρομερό. Αυτή η εμπειρία λοιπόν που είχα, δεν ήταν κάτι ο τρομερό, απλά ήταν μια προσπάθεια με πολύ μεγάλη προσπάθεια. Σε καμία περίπτωση δεν είμαι ήρωας.*
- *Ούτε ναι, ούτε όχι. Γιατί δεν είμαι τώρα κάποιος, δεν μπορώ να κάνω κάτι. Αυτό που ήθελα δεν μπορούσα να φτάσω εκεί. Είχα όνειρα και δεν έγινε τίποτα. Το ότι έφυγα από τη χώρα ζωντανός είναι κάτι.*
- *Είμαι πολύ υπερήφανος γι' αυτά που έχω καταφέρει. Πάντα πίστευα ότι μπορώ να τα καταφέρω... να έχω μια ελεύθερη ζωή και να κάνω αυτά που θέλω. Να προχωράω και να φτιάχνω το μέλλον μου.*

- Δεν ξέρω... καμιά φορά λέω ότι τα κατάφερα εγώ, καμιά φορά λέω ότι όχι με βοήθησε ο θεός.
- Δεν είμαι ήρωας.....
- Ναι τα κατάφερα.... Γενικά είναι δύσκολο να τα καταφέρει κάποιος γιατί πρώτα απ' όλα αν πάει κάποιος σε μια άλλη χώρα δεν ξέρει καθόλου τη γλώσσα και αν δεν ξέρει τη γλώσσα είναι πολύ δύσκολο. Υπάρχουν πολλές δυσκολίες, αλλά κάποιες φορές πάει και με την τύχη. Κάποιες φορές τυχαίνουν πράγματα που δεν θέλουμε. Εμένα η τύχη ήταν με το μέρος μου.

Θρησκευτική πίστη

- Ναι, πάρα πολύ. Εγώ πιστεύω στο Θεό, είμαι μουσουλμάνος, παρ' όλο που δεν με πειράζει... δεν έχω καμία διαφορά με καμία θρησκεία. Έχω μάθει από κάποιες θρησκείες περισσότερα από όσα ξέρει ο ίδιος για τη θρησκεία του, ε..... και είμαι μουσουλμάνος και πιστεύω στο Θεό και όπως πιστεύουν όλοι ο θεός είναι ένας και ο καθένας με τον δικό του τρόπο θαυμάζει τον δικό του Θεό. και με έχει βοηθήσει πάρα που, παρ' όλο που δεν είμαι πιστός... δεν προσεύχομαι, δεν νηστεύω συχνά, δεν κάνω τα απαραίτητα; που πρέπει να κάνω.... πιστεύω νομίζω ότι δεν με έχει αφήσει μόνο μου και ποτέ δε θα με αφήσει...
- Εγώ σιγά σιγά χάνω όλη την πίστη μου... Βλέπω μικρά παιδιά να πεθαίνουν από πείνα, από πόλεμο ... Αν υπήρχε θεός δεν θα τα έβλεπε όλα αυτά; Κοιμάται ο Θεός; δεν βλέπει τι γίνεται;
- Ναι βέβαια... τουλάχιστον μου έλεγε ο Θεός τι πρέπει να κάνω. Πως μπορώ να προχωρήσω. Και με όλες τις δυσκολίες που έχω ο Θεός είναι εκεί και με βοηθάει. Δεν πιστεύω σε κάποια θρησκεία, πιστεύω μόνο ότι υπάρχει Θεός, που μόνο αυτός με βοηθάει.

- *Γι' αυτό δεν είμαι σίγουρος. Δεν ξέρω πολλά από θρησκεία.*
- *Για να ξεπεράσεις τόσες δυσκολίες σίγουρα κάτι υπάρχει για να σε βοηθάει....
δεν ξέρω αν είναι ο Θεός, αλλά κάτι είναι.... δεν ξέρω όμως τι...*
- *Όχι. δεν ξέρω.... μπορεί. Εμένα με έχουν βοηθήσει οι φίλοι μου και η φωνή της
μάννας μου και του πατέρα μου.*
- *Όχι με τίποτα.... Δεν με βοήθησε καθόλου η θρησκεία, αλλά με βοήθησε ο
Θεός, όποιας θρησκείας και ας είναι....*
- *Πολλές φορές σε αυτό τον δρόμο, δεν βλέπεις κανέναν κοντά σου, κανέναν
άνθρωπο, σε καμία περίπτωση δεν ενδιαφέρεται. Και στην κατάσταση που
ήμουν εγώ, απομακρυσμένος δεν βοηθούσα τον εαυτό μου ... ε.... μερικές φορές
πολύ έντονα το ένιωσα αυτό, ότι αυτή η πίστη μου με βοηθάει. Κάποιος με έναν
τρόπο, εκεί που είχαν τελειώσει εντελώς όλα, δεν είχα δυνάμεις, δεν είχα
επιλογές, δεν είχα τίποτα, εκεί εμφανιζόταν ο Θεός και ως δια μαγείας με
βοηθούσε.*
- *Ναι... με έχει βοηθήσει. Ο Θεός με βοήθησε και πάντα τη ζητάω.*
- *Με έχει βοηθήσει η πίστη μου.... Έχω βαπτιστεί χριστιανός και ήθελα πιο πριν
να το κάνω αυτό, από το Ιράκ ακόμα, αλλά δεν μπορούσα με τίποτα να το
κάνω.. Δεν επιτρέπετε σε κανέναν να λέει ότι θέλει να γίνει χριστιανός. Ούτε να
λέει ότι δεν συμφωνεί με τη θρησκεία του.*
- *Με βοήθησε ο Θεός επειδή δεν με άφησε στα βουνά, που ήταν πολύ επικίνδυνο.
Εκεί τη νύχτα που περπατούσαμε αν στραβοπατούσες ένα εκατοστό θα έπεφτες
στον γκρεμό. Με προστάτεψε ο Θεός και είμαι ζωντανός. *

- *Μόνος μου κατάφερα, ότι έχω καταφέρει. Αν με είχε βοηθήσει ο Θεός θα είχα καλή ζωή στη χώρα μου και δεν θα ήμουν ξένος σε μια άλλη χώρα, χωρίς τίποτα. Δεν θα ήμουν σαν κλέφτης.*
- *εγώ πιστεύω στο Θεό και έτσι καταφέρνω περισσότερα. Πιστεύω ότι υπάρχει κάποιος που με βοηθάει και αυτός είναι ο θεός. Μόνο ο Θεός βοηθάει.. Αν πιστεύεις μόνο αυτός σε βοηθάει.*

Προσωπικά χαρακτηριστικά

- *Ναι.... Νομίζω ότι είμαι ... νομίζω ότι πάντα βλέπω τη ζωή θετικά, πάντα βλέπω θετικά, το ένα είναι αυτό και πιστεύω ότι ποτέ δεν αφήνει ο θεός κάποιον να πεθάνει από την πείνα , αυτό έχει σημασία, γιατί τα υπόλοιπα θα βρεθούν κάποια στιγμή αν δεν είσαι τόσο άτυχος άνθρωπος ε... και... για παράδειγμα ήμουν μόνος μου από πάρα πολύ μικρή ηλικία, παρ' όλο που ήμουν με τον θείο μου και δεν ένιωσα ότι ήμουν ορφανός, όμως ποτέ δεν είναι κάνεις σαν τους γονείς. ε.. δεν έκανα ας πούμε κάποια πράγματα που ε ... για παράδειγμα δεν έγινα χρήστης ναρκωτικών, που είναι εύκολο, όταν κάποιος είναι μόνος του και δεν έχει κάποιον πάνω του να του μιλήσει, να τον συμβουλέψει, να τον καθοδηγήσει..... δεν έγινα κλέφτης, δεν έγινα κάποιος εγκληματίας... ε... αυτά που καμιά φορά σκέφτομαι και τώρα το σκέφτομαι συχνά που βλέπω κάποιον πολύ εύκολα να πηγαίνει στον στραβό το δρόμο ε... από αυτά που βλέπω... αισθάνομαι πάρα πολύ υπερήφανος για τον εαυτό μου ότι είχα φτάσει σε ένα σημείο που δεν μπορούσα να μιλήσω με τη θεία μου στο Ιράν για να μου στείλει χρήματα και δεν είχα λεφτά και με είχαν γυρίσει από την Γερμανία και δεν είχα χρήματα για να αγοράσω ένα ψωμί να φάω και δανείστηκα 50 λεπτά από κάποιον και πήρα ένα ψωμάκι και πέρασα τη νύχτα με*

ένα ψωμί και νερό και όχι μόνο μια φορά. Και όμως χαίρομαι για τον εαυτό μου που έφτασα στο σημείο αυτό, όχι μόνο μια φορά, και όμως δεν αποφάσισα ποτέ ούτε να κλέψω, να εκβιάσω κάποιον για να πάρω λεφτά.. ούτε το είχα σκεφτεί.

- *Νομίζω ότι έχω μια καλή καρδιά και είμαι άνθρωπος... το πιο σημαντικό. Όταν είσαι άνθρωπος δεν σκέφτεσαι κάτι που να ενοχλήσει τον συνάνθρωπό σου.*
- *Δεν κατάφερα τίποτα. Είμαι πολύ τεμπέλης... Δεν έχω υπομονή. βιάζομαι Θέλω να γίνει κάτι και θέλω να γίνει τώρα. Δεν έχω καλά..*
- *Μόνο ο Θεός είναι αυτός που με βοηθάει, δεν υπάρχει κάτι άλλο τίποτα.....*
- *Καταρχήν είμαι πολύ σκληρός και σοβαρός. Δεν είμαι ένας άνθρωπος που να δένομαι με κάποια πράγματα ή κάποιους ανθρώπους.....*
- *Εννοείται... κάθε άνθρωπος που έχει δυσκολίες και σκέφτεται για το παρελθόν του αυτό δεν το βοηθάει. Εγώ προσπαθώ να ξεχάσω για να μπορέσω να ζήσω.... εμένα με βοήθησε ο εαυτός μου, η σωματική μου δύναμη γιατί μια φορά ήμουν στο νοσοκομείο και ο γιατρός μου είπε ότι σε έξι μήνες θα πεθάνω, εγώ όμως δεν στεναχωρήθηκα γιατί είπα ότι είναι απλά ένας γιατρός δεν είναι ούτε Θεός, ούτε κάτι άλλο που να ξέρει το μέλλον μου. Με πολύ προσπάθεια και υπομονή τα έχω καταφέρει.*
- *Η ελπίδα δεν κάθισα.... κυνηγούσα για να τα καταφέρω.... επίσης αν και δεν είναι καλό να το λέω νομίζω ότι είμαι αρκετά έξυπνος και από με έχει βοηθήσει να αντέξω όλα αυτά*
- *Έχω σωματική δύναμη που με βοηθάει..... και προσπαθώ να κάνω κάτι καλό στη ζωή μου και πάντα πιστεύω ότι τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα... Επίσης πιστεύω ότι όταν κάνεις καλό σε κάποιον σίγουρα θα βοηθηθείς κάπου αλλού.*

Ναι.... αυτό το πιστεύω. Μπορεί να μη με βοηθήσει ο ίδιος, αλλά σίγουρα θα βοηθηθώ από κάποιον άλλου.

- *Ναι, όταν ξεκινάω κάτι δεν το παρατάω σε καμία περίπτωση. Πρέπει να το τελειώσω και μπορώ να πω ότι έχω και αρκετή αντοχή και έχω ακόμα κάτι που εμένα νομίζω ότι με έχει βοηθήσει πολύ στο να ξεπεράσω τα προβλήματα μου..... είμαι ένας άνθρωπος με χιούμορ και έτσι αντιμετωπίζω σχεδόν όλα τα πράγματα*
- *Έκανα μία σωστή επιλογή. Αν έμενα στην Περσία θα ήμουν χειρότερα τώρα. Κάποιος ξέρει κάτι, εγώ δεν ξέρω τίποτα. Δεν με έχει βοηθήσει τίποτα λοιπόν.*
- *Έχω κάνει υπομονή για τα προβλήματα. Πάντα ήθελα να βρω λύση όμορφα και ήρεμα. Ποτέ δεν έχω σκεφτεί να σκοτώσω κανέναν, ούτε να κάνω παρανομία για να πάω καλά στη ζωή μου . Για τα προβλήματα μένω ήρεμος. Δεν αντιδράω γρήγορα. Περιμένω και ψάχνω να βρω μια λύση. Πιστεύω ότι οι γονείς μου μου έχουν μάθει πώς να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες.*
- *Εντάξει και εγώ προσπάθησα πάρα πολύ για να τα καταφέρω..... Δεν ξέρω ... δεν νομίζω ότι βοήθησα και πάρα πολύ τον εαυτό μου... έτσι και έτσι... εντάξει ότι μπορούσα έκανα, αλλά τελικά δεν κατάφερα αυτό που ήθελα.*
- *Εμένα μου αρέσει να μιλάω πάντα με τους άλλους ανθρώπους, να έχω επικοινωνία μαζί τους Επίσης πάντα έχω έναν στόχο.. να κάνω κάτι, να φτιάξω κάτι.*
- *Είμαι αλτρονιστής και πιστεύω ότι τα καταφέρνω*

Μιλάς με την οικογένεια και τους φίλους;

- *Όχι.... "όχι δεν το μοιράζομαι... γιατί δεν αισθάνομαι άνετα, γιατί όταν έχω μιλήσει πολλές φορές σε διάφορες υπηρεσίες και Οργανώσεις για την ιστορία*

μου ε... και πια έχω κουραστεί. Λέω ότι τόσες φορές έχω μιλήσει για όλες αυτές τις αλήθειες... την προσωπική μου ιστορία και όμως τίποτα.... γιατί να ξαναμιλήσω και να μην έχω κανένα όφελος γι' αυτό;

- *Ναι μιλάω με τον αδερφό μου τον μεγάλο, κάθε μέρα μιλάω.*
- *Προσπαθώ να μοιραστώ με τους φίλους μου και την οικογένειά μου ότι μπορώ.*
- *Όχι δεν μιλάω σε κανέναν. Την αληθινή ιστορία μου δεν μου αρέσει να την λέω ακόμα και με τους στενούς φίλους μου. Με την μητέρα μου τα λέω.... τα περισσότερα..... Όχι τα άσχημα για να μην την στεναχωρήσω...*
- *Μοιράζομαι... έχω όμως κάποια συγκεκριμένα προβλήματα που δεν μπορώ να τα μοιραστώ με κανέναν.*
- *Οι γονείς και οι δύο έχουν πεθάνει από ασθένεια. Δεν ξέρω από τι. Με την αδερφή μου όχι πολύ γιατί περνάει και αυτή άσχημα και δεν θέλω να μάθει και τα δικά μου άσχημα πράγματα. Με τους φίλους μου, τα μοιράζομαι, αλλά όχι με αυτούς που έχουν ίδια ιστορία με εμένα.*
- *Προσπαθώ να μην τους ταράζω γιατί είναι και μακριά και δεν ξέρουν τι γίνεται.... Στο οικογενειακό περιβάλλον το δικό μου υπάρχει ένας σεβασμός και δεν μοιραζόμαστε τα προσωπικά θέματα του καθενός. Και δεν θέλω να τους στεναχωρήσω.*
- *Πολύ λίγο... Δεν θέλω να θυμάμαι. Προσπαθώ να ξεχάσω.*
- *Μιλάω στο τηλέφωνο, στο ιντερνέτ.*
- *Όχι δεν μιλάω με κανέναν. Δεν με βοηθάει. Γιατί δεν έχω καλούς φίλους. Αν τους πω ότι πέρασα τέτοιες δυσκολίες μπορεί να με κοροϊδέψουν και να γελάσουν και να μου πουν ότι εκείνοι πέρασαν πιο μεγάλες δυσκολίες και δεν δίνουν σημασία. Γι' αυτό δεν μου αρέσει να μιλάω... δεν ξέρω είναι του*

χαρακτήρα μου, δεν μου αρέσει να μιλάω σε κανέναν. Ούτε με τα αδέρφια μου μιλάω, αν και αυτοί θα καταλάβουν, αλλά δεν θέλω να τους στεναχωρήσω.

- *Μιλάω, αλλά σπάνια. σε κάποια πρόσωπα μιλάω, αλλά σε κάποια άλλα δεν θέλω να μιλήσω για τα προσωπικά μου*

Κέρδος από την ιστορία σου;

- *Ναι... Αυτό νομίζω ναι... Όπως λένε οι άνθρωποι..... όταν περνάς δυσκολία δεν θα επιζήσεις ή αν το ξεπεράσεις θα γίνεις πιο δυνατός. Δεν ξέρω αν κατάλαβες. Ναι έχω κερδίσει διάφορα πράγματα, 'έχω δει διάφορους ανθρώπους ε..... φυσικά έχω δει κάποιους ανθρώπους που θα ήθελα να ξεχάσω, αλλά πιο πολύ νομίζω ότι είμαι τυχερός που έχω δει ανθρώπους, που δεν θα τους ξεχάσω ποτέ και μακάρι να μου δοθεί η ευκαιρία να τους ευχαριστήσω με κάποιον τρόπο. Πράγματι, στον κόσμο υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που πρέπει να τους γνωρίσεις και εγώ το κατάφερα.....*
- *Κάθε χρόνο αισθάνομαι πιο αδύναμος.... μέχρι πότε θα είναι έτσι; Δεν έχω καταφέρει τίποτα ακόμα.*
- *Δεν κέρδισα τίποτα, παρά μόνο ότι κέρδισα εμπειρία που γνώρισα πολλούς ανθρώπους. Γιατί ήθελα πάρα πολύ να σπουδάσω... δεν μπορούσα..... να μάθω αγγλικά... δεν μπορούσα... να κυκλοφορήσω ελεύθερος στους δρόμους... δεν μπορούσα.*
- *Νιώθω πιο δυνατός να αντέξω και άλλα πράγματα. Νιώθω υπερήφανος γιατί εδώ στην Ελλάδα έκανα πολλά πράγματα, γνώρισα πολλούς ανθρώπους και καλούς και κακούς, αλλά μπόρεσα να τους ξεχωρίσω... Αλλά τα κατάφερα πάρα πολύ. Αν ήμουν πιο αδύναμος, αν ήμουν σαν τους άλλους φίλους μου, που έμπλεζαν με ναρκωτικά ή κάνανε κάποια άλλα άσχημα πράγματα, αν ήμουν έτσι*

που θα ήμουν τώρα; Θα ήμουν πεταμένος σε κάποιο δρόμο... τώρα που είμαι έτσι αισθάνομαι υπερηφάνεια.....

- *Ναι νομίζω ότι έχω βγει πιο δυνατός.*
- *Πιο δυνατός και έχω βάλει μυαλό. Αποφασίζω μόνος μου τώρα πια. Έχω κερδίσει πολλούς φίλους*
- *Σίγουρα είμαι πιο δυνατός... για παράδειγμα αυτό που τώρα στην Ελλάδα λένε κρίση... εγώ δεν το νιώθω γιατί πέρασα άσχημα και τώρα είμαι πιο καλά. Έχω μάθει πολλά πράγματα. Το ένα είναι πως ζουν οι άνθρωποι εδώ και πως ζουν οι άνθρωποι εκεί. Πως ζούνε αυτοί που έχουν ελευθερία και πως είναι αυτοί που έχουν δικτατορία*
- *Μήπως δεν έχω συνειδητοποιήσει ότι έχω πράγματα που ποτέ δεν μπορούσα να έχω, ή είμαι σε μια θέση, κατάσταση που δεν μπορούσα πριν να ήμουν, απλά έχω συνηθίσει, δεν αισθάνομαι και κάτι γι' αυτό. Έχω έρθει κοντά με άλλους ανθρώπους. Μετά την κατάθλιψη κλείστηκα στον εαυτό μου, τώρα όμως έχω πολλούς φίλους που μοιράζομαι μαζί τους ότι με στεναχωρεί και νιώθω καλύτερα.*
- *Κάποτε ένιωθα πιο δυνατός. Τώρα νιώθω χάλια.*
- *Την ίδια δύναμη έχω, αλλά τώρα είμαι πιο πολύ ελεύθερος να μιλήσω και να κάνω αυτά που θέλω. Την ελευθερία μου κέρδισα. Οι δυσκολίες μου με έχουν βοηθήσει γενικά. Να σέβομαι, να εκτιμάω.*
- *Βγήκα πιο δυνατός γιατί ζω.*
- *Όταν περνάω κάτι δύσκολο στη ζωή μου, εγώ θα γίνω πολύ δυνατός.*
- *Ναι με έχουν βοηθήσει οι δυσκολίες μου να γίνω πιο δυνατός. Έχω μάθει πώς να μιλάω με τον υπόλοιπο κόσμο. Έχω μάθει να μιλάω, να μένω μόνος μου,*

να είμαι δυνατός, να στηρίζομαι στον εαυτό μου. Και να έχω πιο πολλούς φίλους

Ποιός φταίει;

- *καταρχάς δεν πιστεύω ότι οι Ταλιμπάν ή οι Μουζαχεντίν είναι οι άνθρωποι που μας δημιούργησαν τόσα προβλήματα. Πιστεύω, ότι οι περισσότεροι αγράμματοι που δεν ξέρουν ότι κάποιος που δίνει ένα χρηματικό ποσό κάνει ό, τι θέλει το αφεντικό τους. Σίγουρα φταίει η πολιτική, αλλά από ένα σημείο και μετά φταίνε οι Ταλιμπάν και οι Μουζαχεντίν, ε.... αλλά δεν είναι αυτοί που το δημιούργησαν. Αυτοί είναι απλοί εκτελεστές. Φταίνε οι χώρες που έχουν ανέβει τόσο ψηλά, όπως η Αμερική που έχει φτάσει ψηλά όχι με την δική της δύναμη.*
- *Πρέπει να πω ένα ευχαριστώ στους γονείς μου που με μεγαλώσανε και προσπάθησαν να μην μου λείψει τίποτα, αλλά οι γονείς πρέπει να δείξουνε το δρόμο στα παιδιά τους, αλλά εμένα ήταν αγράμματοι και δεν μου έδειξαν το δρόμο..... Το περιβάλλον στο Ιράν με έκανε να αισθάνομαι μειονεκτικά, να είμαι χάλια ψυχολογικά, και να σκέφτομαι με αρνητικό τρόπο.... ο φασισμός ήταν ανυπόφορος, κάθε μέρα φασαρία...*
- *πιστεύω ότι εκείνο που φταίει είναι ότι υπάρχουν πολλές θρησκείες. Ότι οι άνθρωποι πιστεύουν σε πολλές θρησκείες. Που ξεχωρίζουν τους ανθρώπους.*
- *Ναι αυτοί οι άνθρωποι που μας κήρυξαν τον πόλεμο..... χωρίς να φταίμε....*
- *Αυτό δεν μπορώ να το πω.... μάλλον από πριν θα ήταν αυτό γραμμένο για τη ζωή μου. Κάποιος θεός μπορεί να τα έχει γράψει αυτά για 'μένα. Στο Αφγανιστάν φταίνε οι γονείς που κάνουν πολλά παιδιά και δεν μπορούν να τα μεγαλώσουν και τα στέλνουν μόνα τους σε άλλες χώρες.....*

- *Η χώρα μας η ίδια φταίει. Γιατί εμείς στο Αφγανιστάν έχουμε πάρα πολλές φυλές και η κάθε μια προσπαθεί να φανεί πιο δυνατή... καταστραφήκαμε και φύγαμε για άλλες χώρες.*
- *Σίγουρα κάτι φταίει... Αυτοί που μας κυβερνούσαν στο Αφγανιστάν, μας έφτασαν σε ένα σημείο, ώστε να γίνουμε πρόσφυγες όπως εγώ. Σίγουρα αυτοί φταίνε, που δεν οδήγησαν σωστά τη χώρα.....*
- *Το φταίξιμο συνήθως εγώ έτσι το θεωρώ ότι είναι πιο πολύ προσωπικό, παρ' όλο που είναι πιο συνηθισμένο να το φορτώνουμε στους άλλους, αλλά οι καταλήξεις που ο καθένας έχει... η κάθε εμπειρία, η κάθε επιλογή είναι προσωπική... εγώ τουλάχιστον την θεωρώ έτσι... Αλλά γενικότερα αν το δεις... η γενικότερη κατάσταση που έχει δημιουργηθεί από τη συγκεκριμένη κυβέρνηση που είναι στην εξουσία και αλλιώς ξεκίνησε και αλλιώς πάει και δεν ξέρω πως θα καταλήξει.*
- *Οι άνθρωποι στο Αφγανιστάν. Οι Ταλιμπάν και αυτοί που ήταν πριν από αυτούς. Αν στο Αφγανιστάν υπήρχαν καλοί άνθρωποι που θα κυβερνούσαν, τα πράγματα θα ήταν πολύ διαφορετικά.*
- *Ε... Υπάρχουν πολλά γι' αυτό. Ένα από αυτά κατά τη γνώμη μου είναι οι θρησκείες πρώτα απ' όλα, που είναι πάρα πολύ αυστηρές γενικά. Δεν επιτρέπουν σε κανέναν να πει κάτι διαφορετικό από εκείνο που προστάζει εκείνη. Σκύβεις το κεφάλι και περπατάς. Ούτε δεξιά, ούτε αριστερά, μόνο ευθεία. Επίσης ο πόλεμος δεν αφήνει τον κόσμο να προχωράει, ούτε να σκέφτεται, ούτε να διαβάζει τα βιβλία, ούτε να προχωράει στο σχολείο. Συνέχεια πρέπει να κρύβεται και να κρύβει τα παιδιά του για να είναι πιο ασφαλές.*

- *Ναι σίγουρα φταίει κάποιος. Στο Αφγανιστάν δεν υπάρχει ούτε νόμος, ούτε τίποτα. Όλα είναι ψεύτικα, παντού όπλα.... ένα δεκάχρονο παιδί μπορεί να σκοτώσει άνθρωπο και το κάνει..... Όλα τα πράγματα είναι με λεφτά εκεί... μπορείς να σκοτώσεις εκατό άτομα αν έχεις λεφτά και να μην σου κάνουν τίποτα. Αν έχεις λεφτά και άνθρωπο στην κυβέρνηση κάνεις ότι θέλεις. Στα χωριά κάνουν ότι θέλουν...*
- *Η χώρα μου είναι μια χώρα που είναι πολύ πλούσια στο υπέδαφος και γι' αυτό υπάρχει πάντα πόλεμος επειδή κάποιος άλλος θέλει να τα πάρει....*

Συγχώρεση

- *Εγώ δεν κρατάω κακία, αλλά δεν μπορείς να συγχωρέσεις κάποιους ανθρώπους να στο πω έτσι, παρ' όλο που εγώ δεν ήθελα να τους ονομάσω ανθρώπους, που κάνουν τόσα εγκλήματα, εγώ τώρα δεν μιλάω επειδή έχασα τους γονείς μου, είναι και αυτό μέσα, αλλά ακόμα και αυτό που έγινε με την Αμερική την 11^η Σεπτεμβρίου, ακόμα και με αυτό που έγινε... σε ποια θρησκεία λέει κάτι τέτοιο; Ποια θρησκεία δέχεται να έχει κάποιους ανθρώπους να επιτίθενται στον κόσμο που δεν φταίει σε τίποτα; Μπορεί η χώρα να φταίει, αλλά ο απλός κόσμος δε φταίει σε τίποτα. Ποια θρησκεία, ποιος νόμος, ποια κοινωνία το ανέχεται αυτό; Τόσοι άνθρωποι σκοτώθηκαν στο Αφγανιστάν από τον εμφύλιο.....*
- *Πρέπει να ξεχάσουμε... δεν έχουμε άλλη επιλογή... πρέπει να ξεχάσουμε γιατί αλλιώς πεθαίνει η ψυχή. Πρέπει να ξεχάσουμε και να δούμε το μέλλον.*
- *Δεν μπορώ να δώσω συγχώρεση γιατί δεν ξέρεις εγώ τι πέρασα... τι τράβηξα ως εδώ. Τι τρόμο έζησα τόσα χρόνια. Είναι δύσκολο να συγχωρέσω.*
- *Όχι ποτέ. Ποτέ δεν θα το κάνω αυτό.... Και πάντα όταν βλέπω κάποιον άνθρωπο να φέρεται σαν να είναι ανώτερος και να λέει άσχημα πράγματα... στεναχωριέμαι πάρα πολύ... και αυτούς που μας κήρυξαν τον πόλεμο δεν*

πρόκειται να τους συγχωρήσω ποτέ. Όσο και καλός να γίνω δεν μπορώ να τους συγχωρέσω....

- *Μερικές φορές νιώθω μίσος γιατί γεννήθηκα έτσι... γιατί ζω σήμερα έτσι... μερικές φορές όχι γιατί όταν περπατάω στο δρόμο και βλέπω ανθρώπους να πίνουν ναρκωτικά, λέω πολύ καλά έχω τόσες δυσκολίες, αλλά δεν είμαι σαν και αυτούς.*
- *Δεν νιώθω τίποτα ... δεν μπορώ να συγχωρέσω ...*
- *Μπα..... μακάρι να γινόταν αυτό, αλλά με τίποτα δεν μπορώ να το κάνω. Και ακόμα αυτοί κυβερνάνε και ακόμα σκοτώνουν ανθρώπους και ακόμα κάνουν ότι θέλουν. Αν θα πεθάνουν αυτοί και φύγουν και έρθουν κάποιιοι άλλοι δεν ξέρω μπορεί να είναι καλύτερα. Αλλά ακόμα αυτοί είναι εκεί πέρα. Αυτοί που μας έφτασαν στο σημείο να φύγουμε και να περάσουμε τόσο άσχημα, ακόμα αυτοί είναι εκεί και δεν τους νοιάζει ποιος 'έχασε τους γονείς του, ποιος έχει φαί, ποιος έχει σπίτι, ποιος ζει και ποιος πέθανε. Δεν τους νοιάζει καθόλου....*
- *Έχω ας πούμε γίνει πιο σοφός... ότι δεν βλέπω φταιξιμο τόσο πολύ και δεν τα βλέπω τόσο σοβαρά. Θα μπορούσα να τους είχα συγχωρέσει, αλλά κάποια πράγματα δεν ξέρεις αν συγχωρούνται... δεν είσαι σε θέση να συγχωρέσεις κάποια πράγματα. Αλλά γενικότερα δεν έχω κρατήσει παράπονα, παρ' όλο που κάποτε είχα ένα μίσος... ένα μίσος γιατί έχει καταλήξει η ζωή μου τόσο μίζερη... Μετά... με το πέρασμα του χρόνου.... πιο πολύ ο δρόμος που είχα διαλέξει, ο τρόπος ζωής που είχα επιλέξει ήταν λάθος και θα μπορούσε να ήταν αλλιώς, αλλά εκείνη την περίοδο νόμιζα ότι με είχαν καταστρέψει κάποιοι από τον τρόπο που κυβερνάνε τη χώρα... το ότι αν δεν έχει δεν θα έχεις ποτέ ή αν έχεις θα έχεις τα πάντα...*

- Όχι... ποτέ δεν μπορώ να συγχωρέσω. Ούτε εγώ ούτε κανένας δεν μπορεί να συγχωρέσει..... Έχασα τη ζωή μου, πως μπορώ να συγχωρέσω;;;
- Δεν μπορώ να συγχωρέσω τη θρησκεία γιατί ακόμα υπάρχουν πολλά προβλήματα στο Ιράκ από τη θρησκεία, που δεν αφήνουν τον κόσμο να ζήσει ελεύθερα.... να πάνε κάπου, που να μπορούν να γνωρίσουν τον κόσμο, άλλες θρησκείες και να βρουνε που είναι το πρόβλημα που έχουν στη χώρα τους.
- Δεν μπορώ να συγχωρέσω ποτέ. Δεν συγχωρούνται.
- Προσπαθώ να τους συγχωρέσω που μου χάλασαν τη ζωή μου, αλλά ποτέ δεν θα το καταφέρω

Στιγμές ευτυχίας

- Υπάρχουν αλλά..... ακόμα και αν έχω μια ευτυχισμένη περίοδο και σκέφτομαι ότι εντάξει είμαι ευτυχισμένος, αμέσως μου έρχεται και η δυσκολία και όταν συγκρίνω δεν συγκρίνεται. Δηλαδή η δυσκολία δεν μου αφήνει χώρο να αισθανθώ ευτυχία.
- Πολύ σπάνια. .
- Υπάρχουν κάποιες. πάντα υπάρχει ελπίδα. Χωρίς την ελπίδα δεν γίνεται τίποτα
- Ευτυχισμένος;; Υπάρχουν στιγμές, μερικές φορές, όταν σκέφτομαι τη ζωή μου.... λέω ότι αυτά περάσανε και τώρα πρέπει να συνεχίσω να κάνω πράγματα για τη ζωή μου για να προχωρήσω...
- Είμαι ευτυχισμένος που σήμερα ζω.
- Εννοείται...
- Δεν είμαι τόσο ευτυχισμένος. Μόνο κάποιες φορές νιώθω ευτυχισμένος, όταν κάθομαι μόνος μου και σκέφτομαι τι έχω καταφέρει και βάζω στόχο για το τι θα καταφέρω στο μέλλον.

- Γενικότερα είμαι εντάξει... Είμαι στα καλύτερα χρόνια που είχα ποτέ, παρ' όλο που κάποια πράγματα δεν τα έχω , νιώθω καλά.
- Καμιά φορά ναι.....
- Ναι υπάρχουν στιγμές ευτυχίας.
- Όταν πάω στο θέατρο και κάνω παραστάσεις, νιώθω πολύ χαρούμενος.....
Σκέφτομαι μόνο αυτό και τίποτα άλλο.
- Ναι νιώθω ευτυχισμένος γιατί έχω κάνει πολλά πράγματα

τι κάνεις για να αισθανθείς καλύτερα;

- Αρχικά είχα διαφορετικό τρόπο να το ξεπεράσω ή να το ρίξω αλλού. Όμως τώρα πια έχω αλλάξει τον τρόπο και νομίζω ότι είναι καλό. Θα ήθελα να ξεχάσω αυτά που έκανα πριν και θέλω να σου πω για τώρα, γιατί όσο ο άνθρωπος ζει και προσπαθεί να ξεπεράσει τις δυσκολίες μαθαίνει και διορθώνει τα λάθη και βρίσκει καλύτερους τρόπους και ο καλύτερος τρόπος είναι όταν αισθάνεσαι άσχημα να προσπαθείς να το ξεχάσεις χωρίς να στεναχωρήσεις κάποιον άδικα. Καμιά φορά έχω κάποιους φίλους τόσο κοντά που καμιά φορά μιλάω μαζί τους, αλλά όχι για την ιστορία μου, αλλά για κάτι άσχημο που κάποια μέρα συμβαίνει. Και παίρνω τηλέφωνο, ή βγαίνουμε μια βόλτα, πίνουμε κάτι και του λέω τι έγινε. Αυτό είναι καλό, αλλά από την άλλη δεν θέλω να κάνω ούτε αυτό γιατί ο άλλος στεναχωριέται. Αισθάνομαι λίγο ένοχος, αν στενοχωρήσω κάποιον και δεν θέλω να το κάνω. Επίσης κάποια χόμπι, όπως αν παίζω ποδόσφαιρο μπορώ να ξεχάσω για λίγο αυτό που με βασανίζει.
- Όταν αισθάνομαι άσχημα δεν έχω όρεξη να κάνω τίποτα... θέλω μόνο να κοιμάμαι σε μια γωνία και να μην κάνω τίποτα. Προσπαθώ να κοιμηθώ και να μην σκέφτομαι τίποτα.

- *Θέλει χρόνο. Πρέπει να περάσουν χρόνια για να φύγουν από το μυαλό μου αυτά που έχω δει και έχω περάσει.*
- *Μερικές φορές προσπαθώ να δω κάποιους φίλους μου και να πούμε κάτι να γελάσουμε..... και να πάω γυμναστήριο και μουσική να ακούσω...*
- *Προσπαθώ να μην σκέφτομαι... Κάτι κάνω για να ασχοληθώ... να μην κάθομαι στο σπίτι.... Δεν βλέπω φωτογραφίες των δικών μου ανθρώπων και δεν ασχολούμαι καθόλου γιατί όταν το θυμάμαι δεν μπορώ να το ξεπεράσω. Κάνω σαν να μην μου έχει συμβεί.*
- *Στην αρχή σκέφτηκα το αλκοόλ ως λύση. Ενώ μετά κατάλαβα ότι αυτό σε κάνει χειρότερα. Μετά αποφάσισα να το αλλάξω αυτό και να μην πίνω και να πάω καμία βόλτα για να ξεχαστώ.... Να παίζω μπάλα, να ακούσω μουσική ή να πέσω για ύπνο για να ηρεμήσω...*
- *Εντάξει... άμα είμαι μόνος μου στο σπίτι προσπαθώ με διάβασμα.... με το να φτιάξω κάτι να το ξεπεράσω. Άμα είμαι με άλλους, θα μιλήσω, θα κάνω παρέα...*
- *αμέσως αν σε αυτό το περιβάλλον που είμαι εκείνη τη στιγμή είναι μίζερο θα γίνω χειρότερα. Αν εκείνη τη στιγμή μου συμβεί κάτι καλό, τα ξεχνάω αμέσως όλα. Αρκεί να βγω έξω, να δω ένα χαμογελαστό φίλο... να πω μια κουβέντα.*
- *Βγαίνω έξω να πάω με τους φίλους μου βόλτα.*
- *Πάντα όταν έχω πρόβλημα προσπαθώ να είμαι ήρεμος.*
- *Δεν θέλω να μείνω μόνος στο σπίτι γιατί σκέφτομαι όλα αυτά τα πράγματα. Βγαίνω έξω με τα παιδιά. Και δεν πάω νωρίς στο σπίτι, πάω αργά για να κοιμηθώ αμέσως και να μην κάθομαι και σκέφτομαι.*

- Πάω στο σπίτι για να κοιμηθώ και να το ξεχάσω. Επίσης μερικές φορές παίρνω κάποια φάρμακα.... όταν νιώθω πολύ μόνος μου.

Η ζωή σε δυο χρόνια

- εγώ τα 27 χρόνια της ζωής μου ήμουν τα ίδια. Δεν έχει αλλάξει τίποτα. Και πριν από δέκα χρόνια ήμουν έτσι και πριν από δεκαπέντε χρόνια ήμουν έτσι. Δεν έχει αλλάξει τίποτα. Και τώρα είμαι έτσι και μετά από δυο χρόνια θα είμαι έτσι.....
- Καλύτερα νομίζω ότι θα είμαι. Δεν είμαι σίγουρος ότι έτσι θα είναι, αλλά θα προσπαθήσω. Θα προσπαθήσω να πάω μπροστά.
- Ελπίζω σε καλύτερη. Πιστεύω να πάρω κάποια χαρτιά για να πάω στη μάνα μου.
- Πιστεύω σε καλύτερη. Θα αλλάξει πολύ, δεν θα είμαι έτσι. Πριν ήμουν σε χειρότερη κατάσταση γιατί δεν ήξερα τη γλώσσα... την κουλτούρα... τώρα ξέρω...
- Για να πω την αλήθεια δεν ξέρω. Κανείς δεν ξέρει. Δεν ξέρω καν αν θα ζήσω. Εγώ θα έλεγα ότι θα είμαι όπως είμαι τώρα... Η ζωή έχει ανηφόρα και κατηφόρα.... έχει χαρές και λύπες.
- Δεν ξέρω... Μπορεί να είναι πιο άσχημα. Σίγουρα θα περάσω πιο δύσκολα. Αλλά δε θα φτάσω στο σημείο που ήμουν στο Ιράν και στο Αφγανιστάν.
- Σίγουρα σε πολύ καλύτερη κατάσταση. Δηλαδή έχω στόχο που το κυνηγώ και νομίζω ότι σε δύο χρόνια θα το έχω φτάσει και αν όχι θα είμαι πολύ κοντά.
- Μετά δεν ξέρω τι να πω... Μάλλον χειρότερα... Δεν έχω τίποτα. Ελπίζω να γίνει καλύτερα..... αλλά μάλλον δε θα γίνει.
- Σε καλύτερη πιστεύω. Θα έχω γνωρίσει περισσότερο κόσμο, θα έχω μάθει καλύτερα τη γλώσσα και πιστεύω να έχω φτιάξει τη ζωή μου.

- *Δεν ξέρω ... εξαρτάται.... Ελπίζω και πιστεύω, αλλά δεν είμαι σίγουρος.... νομίζω ότι θα είμαι λίγο καλύτερα.*
- *Όταν με έστειλαν από τη Σουηδία εγώ έκανα 14 μέρες απεργία πείνας γιατί δεν ήθελα να έρθω στην Ελλάδα. Ήμουν χάλια..... Πιστεύω ότι θα είμαι λίγο καλύτερα σε 2 χρόνια.*
- *Πιστεύω ότι θα είμαι καλύτερα.*

Διηγούμαι την ιστορία

- *θα προτιμούσα να μην πω τίποτα για την ιστορία μου. Ελπίζω να είναι αύριο μια καλή μέρα, ώστε να μην χρειαστεί να τους πω κάτι για να τους δώσω δύναμη εντάξει εγώ τα πέρασα και έχω γίνει πιο δυνατός... όμως δεν ξέρω αν μπορείς να δώσεις δύναμη σε κάποιον που δεν έχει περάσει αυτή τη δυσκολία, με το να του την πεις.... όμως δεν ξέρω ... ελπίζω ότι μέχρι τότε να έχω κάνει κάτι για τα παιδιά μου και θα προσπαθήσω να κάνω κάτι, ώστε να μην έχουν τόση δυσκολία..... Δεν θα ήθελα και τα παιδιά μου να περάσουν τόσες δυσκολίες. Φτάνει, εγώ νομίζω ότι έχω περάσει και για τους εγγονούς μου.*
- *Δεν ξέρω..... Θα τους έλεγα την αλήθεια.. Αυτά έκανα και δεν κατάφερα.... αυτά έκανα και τα κατάφερα... θα τους βοηθούσα να επιλέξουν το δρόμο τους.*
- *Δεν είμαι έτοιμος για τέτοιο πράγμα. Θα τους πω όλες τις δυσκολίες μου..... Η ζωή έχει και ωραίες και άσχημες στιγμές και πρέπει ο κάθε άνθρωπος να το αντιμετωπίσει και να περάσει...*
- *Θα έλεγα την αλήθεια. Δεν μπορώ να την παρουσιάσω ως ωραία την ιστορία μου γιατί δεν είναι ωραία, αλλά εγώ μετά από όλα αυτά που έγιναν τα κατάφερα.*

- *Θα τους έδινα συμβουλές να μην κάνουν κάτι λάθος. Εγώ δεν είχα καθοδήγηση. Έτσι πρέπει να είναι οι γονείς, οι δικοί μου ήταν αγράμματοι και δεν μου έδειξαν το σωστό δρόμο. Μακάρι να μην είχαν κάνει παιδιά. Η ζωή μου κατά κάποιον τρόπο ήταν λάθος..... αλλά δεν φταίω εγώ φταίνε οι γονείς μου που είχαν όπλα στο σπίτι....*
- *Αν θα μπορούσα να τους διδάξω κάτι από την ιστορία μου θα τους την έλεγα με κάθε λεπτομέρεια. Δεν θα τους έλεγα αν αυτό που έκανα ήταν σωστό ή λάθος θα τα άφηνα να αποφασίσουν μόνα τους.*
- *Δεν θέλω να περάσουν όπως πέρασα εγώ. Θα τους πω τι κατάφερα στη ζωή μου για να μάθουν τα παιδιά, πώς να ζήσουν.*
- *Μια ευχάριστη ανάμνηση, όπως μας έλεγε ο παππούς μου, όταν μας έλεγε για δυσκολίες, αλλά εμείς το παίρναμε για παραμύθι ... Θα προσπαθήσω απλά να τους το πω σαν μια ιστορία. Ένα μάθημα θα ήθελα να τους κάνω.... Ότι στις δυσκολίες πρέπει να στέκεσαι και να παλεύεις ... απλά..... είναι πολύ εύκολο... αλλιώς θα σε πάρει από κάτω και θα καταστραφείς.*
- *Θα έλεγα τη ζωή μου ότι ήταν και είναι μια δύσκολη ιστορία.*
- *Δεν θέλω να περάσουν αυτά που έχω περάσει εγώ τόσα χρόνια. Θέλω να έχουν την ελευθερία τους, να είναι χαρούμενα και ευτυχισμένα. Θα τους έλεγα να σέβονται πάντα, να είναι πολύ ήρεμα όταν έχουν προβλήματα, να μην νευριάζουν. Εγώ πέρασα αυτά στη ζωή μου, αλλά δεν έχω κάνει κακό σε κανέναν.*
- *Θα έλεγα την αλήθεια. Αλλά όχι όταν είναι μικρά..... θα τους έλεγα ότι πέρασα πολλές δυσκολίες και όμως έσωσε τον εαυτό του και τα κατάφερε. Γιατί εγώ έχω δει μπροστά στα μάτια μου πολλούς ανθρώπους να σκοτώνονται μπροστά στα μάτια μου για ένα χωράφι πενήντα μέτρων και εγώ αν έμενα εκεί, επειδή*

είχαμε χωράφι και οι γείτονες που είχαν λεφτά έφτιαζαν πλαστό συμβόλαιο ότι ήταν δικό τους, δεν αποφάσισα να σκοτώσω, αλλά να φύγω.

- *Η ζωή μου ήταν πολύ επικίνδυνη και με πολλά σκαμπανεβάσματα και πήγα στο σχολείο όταν είχαμε πόλεμο.... αλλά η ζωή μου φέρθηκε άδικα.*
- *θα τους πω πως ξέφυγα από τα δύσκολα και τα κατάφερα.*

Τίτλος ζωής

- *Το έχω σκεφτεί αυτό. Και στο Ιράν έχω γράψει ένα ολόκληρο τετράδιο με όλο ποιήματα. Είχα σκεφτεί να βάλω τον τίτλο... «ασυνόδευτος αετός» Ήταν η προσωπική μου ιστορία, αλλά και η ιστορία όλης της χώρας μου.*
- *Η ζωή και ο φόβος .*
- *Στη ζωή υπάρχει πάντα ελπίδα.*
- *Αν έγραφα Πεθαμένες ελπίδες, θα ήμουν ένα τίποτα... δεν θα είχα καταφέρει τίποτα... ενώ αν έγραφα ένα άνοιγμα στο μέλλον, θα σήμαινε ότι έχω πράγματι καταφέρει κάτι.*
- *Οι δυσκολίες είναι σαν παραμύθι.*
- *Η προσπάθεια σε σώζει.*
- *Η ζωή είναι ένα παιχνίδι και εγώ κέρδισα.*
- *Η απόσταση... γιατί πάντα είχα απόσταση από τα όνειρά μου, και πάντα τρέχω να τα πιάσω , αλλά νομίζω ότι μου φεύγουν.*
- *Η ζωή μου είναι ατύχημα.*
- *Ελευθερία, υπομονή, ηρεμία*
- *Υπάρχει ελπίδα.*
- *Ελευθερία*

- *Η δύσκολη ζωή των ανθρώπων*

Παράρτημα 4

Επιστολή προς τον συμμετέχοντα στην έρευνα

Φίλε,

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιείται στο πλαίσιο Πτυχιακής Εργασίας με τίτλο: «Πώς ο τρόπος που νεαροί ενήλικες πρόσφυγες αφηγούνται την ιστορία τους, επηρεάζει την ύπαρξη τραύματος και κατάθλιψης»

Σκοπός της έρευνας είναι να η διερεύνηση του τρόπου που ορισμένοι πρόσφυγες, παρά τη δυσκολίες τους έχουν καταφέρει να ανταπεξέλθουν ικανοποιητικά ενώ κάποιοι άλλοι έχουν αναπτύξει σοβαρή ψυχοπαθολογία. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναμένεται να συμβάλλουν στον τομέα της συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας προσφύγων.

Τα ερωτηματολόγια που καλείστε να συμπληρώσετε, καθώς και τα στοιχεία της συνέντευξης είναι ανώνυμα και οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν μόνο για ερευνητικούς σκοπούς. Οι πληροφορίες και τα προσωπικά δεδομένα που θα παρέχετε φυλάσσονται σε ασφαλισμένο μέρος με ευθύνη της ερευνήτριας. Πρόσβαση στις πληροφορίες που θα παρέχετε θα έχει μόνο η ερευνήτρια, ο επιβλέπων καθηγητής και τα μέλη της επιβλέπουσας επιτροπής, που δεσμεύονται για την τήρησή του απορρήτου. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίζεται το απόρρητο των πληροφοριών και των προσωπικών δεδομένων που περιέχονται στις απαντήσεις σας.

Πριν τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, αλλά και τη διεξαγωγή της συνέντευξης θα πρέπει να υπογράψετε το επισυναπτόμενο «Έντυπο ενημέρωσης – συγκατάθεσης» με το οποίο δηλώνετε ότι έχετε ενημερωθεί σχετικά με το σκοπό της έρευνας, την ερευνητική διαδικασία, τη φύλαξη και την χρήση των πληροφοριών που θα παρέχετε, βάσει του άρθρου 11, του Νόμου 2472/1997, καθώς και για το δικαίωμα

πρόσβασης και άρνησης της επεξεργασίας των προσωπικών σας δεδομένων βάσει των άρθρων 12 και 13 του Νόμου 2472/1997.

Συμπληρώστε τις απαντήσεις αφού πρώτα διαβάσετε προσεκτικά κάθε ερώτηση. Επίσης ακούστε προσεκτικά τις ερωτήσεις του ερευνητή στη συνέντευξη που θα σας κάνει και απαντήστε με ακρίβεια και συνέπεια. Αξία έχουν μόνο οι απαντήσεις που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

Ευχαριστώ για τη συνεργασία

Βασιλική Μαρζάβα

Μεταπτυχιακή φοιτήτρια

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6939723079

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: marzavavaso@hotmail.com

ΈΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ – ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος _____ δηλώνω ότι έχω ενημερωθεί από τον Ερευνητή σχετικά με τον σκοπό της έρευνας, την ερευνητική διαδικασία, τη φύλαξη και τη χρήση των πληροφοριών που θα παρέχω, βάσει του άρθρου 11, του Νόμου 2472/1997. Επίσης μου γνωστοποιήθηκε το δικαίωμα μου πρόσβασης και άρνησης της επεξεργασίας των προσωπικών μου δεδομένων βάσει των άρθρων 12 και 13, του Νόμου 2472/1997.

Ειδικότερα ενημερώθηκα επαρκώς ότι η συλλογή και η επεξεργασία των δεδομένων αποσκοπεί στην καταγραφή των προσωπικών μου στοιχείων για την επίτευξη των στόχων της ερευνητικής διαδικασίας.

Ημερομηνία...../...../.....

Ο Δηλών