



αφιέρωμα.

Σάββατο 6 Μαΐου 2000

ΝΕΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



Το... υγιεινό
δικαίωμα
στην ασθένεια

ΟΙ ΝΕΕΣ ΜΟΡΦΕΣ



ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

αφιέρωμα

Το ... υγιεινό

δικαιώμα στην ασθένεια

Επιλέξαμε αντί προλόγου αυτού τον αφιερώματος, που περιλαμβάνει ορισμένες σκέψεις για τις σύγχρονες μορφές ψυχοθεραπείας, ένα ανέκδοτο στην ελληνική γλώσσα κείμενο του *Sigmud Freud*. Το κείμενο αυτό, που αποτελεί για μας φόρο τιμής στον πατέρα της ψυχανάλυσης, γοράφτηκε το 1926 για την *Encyclopaedia Britannica*. Αναφέρεται στην ιστορία της ψυχανάλυσης και στην πρόσδοτη της, περιγράφει το ξεκίνημα ενός γοητευτικού ταξιδιού στα άδυτα της ψυχής.

PSYCHO-ANALYSIS (1926)

Η ψυχανάλυση δεν αναφέρεται καν στην ενδέκατη έκδοση της *Encyclopaedia Britannica*. Δεν μπορώ όμως να αρκεσθώ στην έκθεση των προδόθων της από το 1910. Το πιο σημαντικό και ενδιαφέρον μέρος της ιστορίας της εκτυλίσσεται στα χρόνια που προγύνονται αυτής της ημερομηνίας.

Κατά τη διάρκεια της χρονικής περιόδου 1880-1882, ο δρ. Josef Breuer, γιατρός από τη Βιέννη (1842-1925), ανακαλύπτει μια καινούργια μέθοδο για να απελευθερώσει από τα διάφορα συμπτώματά της μια νέα κοπέλα που υποσφέρει από σοβαρή υστερία. Διαισθίνεται ότι αυτά τα συμπτώματα μάλλον σχετίζονται με την εντύπωση που της προκάλεσε μια περιόδος αναστάτωσης, η οποία είχε σχέση με ιατρικές φροντίδες που προσέφερε στον πατέρα της και την προτρέπει σε υπνοειδή κατάσταση να ανακαλύψει αυτές τις σχέσεις στις αναμνήσεις της και να αναβιώσει τις «παθογενείς» σκηνές, χωρίς να εμποδίσει την εμφάνιση των συναισθημάτων. Με αυτή τη μέθοδο το σύμπτωμα εξαφανίζεται για καιρό. Την εποχή εκείνη, οι εργασίες του Charlott και του Janet για τη γένεση των υστερικών συμπτωμάτων δεν υπήρχαν ακόμη. Ο Breuer, λοιπόν, δεν έχει καθόλου επηρεασθεί απ' αυτές. Δεν εμβαθύνει όμως την ανακάλυψη του, επανέρχεται μόνο μια δεκαετία αργότερα σε συνεργασία με τον Sigm. Freud.

Tο 1895 οι δύο αυτοί επιστήμονες δημιουργούν ένα βιβλίο με τίτλο «Μελέτες για την υστερία», που ανακαλύπτει στο κοινό τις ανακάλυψεις του Breuer και προσπαθεί να τις εξηγήσει με τη θεωρία της «κάθαρσης». Σύμφωνα μ' αυτήν την υπόθεση, το υστερικό σύμπτωμα εξαφανίζεται όταν η ενέργεια μιας ψυχικής διαδικασίας αποσπάται από τη συνειδητή επέξεργασία της και μεταφέρεται στη σωματική ενεύρωση (μετατροπή). Το υστερικό σύμπτωμα φαίνεται είσινα να αποτελεί ένα υποκατάστατο μιας ψυχικής πράξης που δεν τελέστηκε ποτέ (act manqué) και μια ανάκτηση μνήμης των συνθηκών που απέτρεψαν την έλευση της. Η θεραπεία επιτυγχάνεται μέσω της απελευθέρωσης του συναισθημάτος που έχει εκτραπεί και την εκφράσιτη του μέσω μιας κανονικής οδού (εκτόνωση). Η καθαριτική θεραπεία επιφέρει πολύ καλά αποτελέσματα, τα οποία όμως δεν έχουν διάρκεια στον χρόνο και δεν είναι ανεξάρτητα από την προσωπική σχέση ανάμεσα στον ασθενή και το γιατρό.

Ο Freud, που αργότερα συνεχίζει μόνος του αυτές τις έρευνες, τροποποιεί την τεχνική χρησιμοποιώντας αντί τις υπνώσεις τη μέθοδο των ελεύθερων συνειδημάτων. Επινοεί το ίδιο μάρκα της ψυχανάλυσης, που αποκτά στο χρόνο δύο διαφορετικές έννοιες. Σήμερα προσδιορίζει: 1) Μια συγκεκριμένη μέθοδος για τη θεραπεία των νευρωτικών διαταραχών. 2) Την επιστήμη των ασυνείδητων ψυχικών διαδικασιών, που σήμερα ορθώς ονομάζεται «ψυχολογία του βάθους».



ΑΝΤΡΙΟΥ ΟΥΑΪΝΕΖ (1948)

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ:
ΕΛΙΖΑΜΠΕΤΤΑ ΚΑΖΑΛΟΤΤΙ

Ως θεραπευτική μέθοδος η ψυχανάλυση δεν παύει να προσέλκυει οπαδούς, καθώς είναι περισσότερο αποτελεσματική από οποιαδήποτε θεραπεία. Το πεδίο εφαρμογής της εκτείνεται από τις ήπιες νευρώσεις, στις υστερίες, τις φοβίες, στις καταναγκαστικές καταστάσεις με χαρακτηρολογικές παραμορφώσεις, στις αναστολές και στις σεξουαλικές ανωμαλίες, όπου επιφέρει σημαντικές βλετιώσεις και πολλές φορές θεραπεία. Η επιρροή της στη σχιζοφρένεια (dementia praecox) και την παράνοια είναι προβληματική, σε ευνοϊκές συνθήκες μπορεί να βοηθήσει να θεραπευτούν σοβαρές καταθλίψεις. Στην κάθε περίπτωση απαιτεί μεγάλες προσπάθειες εκ μέρους του γιατρού, δύτως και του ασθενή, από τον πρώτο απαιτεί μια ιδιαίτερη προετοιμασία και μια εις βάθος ανίχνευση του κάθε ασθενή, από τον δεύτερο σημαντικές θυσίες, υλικές και ψυχικές, όμως ξεπληρώνει τις περισσότερες φορές αυτές τις προσπάθειες. Η ψυχανάλυση αυτή δεν αποτελεί πανάκεια για τις ψυχικές παθήσεις (cito, tuto, jucunde) είναι απεναντίας

η εφαρμογή της που αποκάλυψε τη δυσκολία και τα όρια της θεραπείας στην περίπτωση αυτών των παθήσεων. Η θεραπευτική επιρροή της ψυχανάλυσης βασίζεται στην υποκατάσταση των συνειδητών πράξεων σε ασυνείδητες ψυχικές πράξεις και η επίδραση αυτή εκτείνεται τόσο μακριά όσο το επιτρέπει αυτός ο παράγων.

Η συγκεκριμένη διαδικασία της υποκατάστασης επιτυγχάνεται ξεπερνώντας τις εσωτερικές αντιστάσεις μέσα στην ψυχική ζωή του ασθενούς. Το μέλλον θα κρίνει πόσο σημαντική είναι η ψυχανάλυση, η οποία ως επιστήμη του ασυνείδητου ξεπερνάει κατά πολύ τη θεραπευτική της σημασία. Ως ψυχολογία του βάθους, η ψυχανάλυση αντιμετωπίζει την ψυχική ζωή από τρεις σκοπιές: Δυναμική, οικονομική και τοπική. Σε ότι αφορά την πορώτη, επαναφέρει όλες τις ψυχικές διαδικασίες -με εξαίρεση τη λήψη εξωτερικών ερεθισμάτων στα παιχνίδια δυνάμεων που ενεργοποιούνται ή αναστέλλονται, συνδυάζονται, έρχονται σε συμβίβασμό κ.λπ., κ.λπ. Στην αρχή όλες αυτές οι δυνάμεις είναι ενορμητικής φύσεως, άρα οργανικής προέλευσης, τις χαρακτηρίζει μία εξαιρετική ικανότητα (σωματική) τάση προς την επανάληψη και βρίσκουν την ψυχική τους εκπρόσωπη σε παραστάσεις συναισθηματικά επενδεδυμένες. Η θεωρία των ενορμήσεων είναι σκοτεινό πεδίο και για την ψυχανάλυση. Η ανάλυση της παρατήρησης οδηγεί στο διαχωρισμό των ενορμήσεων σε δύο ομάδες, αυτές που ονομάζονται ορμές του Εγώ, των οποίων σκοπός είναι η επιβεβαίωση του εαυτού και οι ενορμήσεις του αντικειμένου, που έχουν ως περιεχόμενο τη σχέση με το αντικείμενο. Οι κοινωνικές ενορμήσεις δεν αναγνωρίζονται ως στοιχειώδεις και αναγώγιμες.

Oι θεωρητικές υποθέσεις πιθανολογούν την ύπαρξη δύο θεμελιώδων ενορμήσεων, που κρύβονται πίσω από τις έκδηλες ενορμήσεις του Εγώ και του αντικειμένου: Η ενόρμηση που τείνει σε μια όλο και πιο εκτεταμένη ενοποίηση, ο Ερωτής, και η ενόρμηση της καταστροφής που οδηγεί στην αποσύνθεση της ύπαρξης. Στην ψυχανάλυση ονομάζονται libido την έκφραση της δύναμης του Ερωτα.

Η οικονομική σκοπιά δέχεται ότι οι ψυχικές εκπροσωπήσεις των ενορμήσεων είναι επενδεδυμένες με προσδιορισμένες ποσότητες ενέργειας (cathexis) και ότι το ψυχικό δργανό τείνει να εμποδίσει μια ακινητοποίηση αυτών των ενεργειών και να διατηρήσει στο χαμηλότερο δυνατό επίπεδο τη συνολική συνάθροιση των διεγέρσεων με τις οποίες είναι φροτισμένο.

Η εκτύλιξη των ψυχικών διεργασιών ωφελείται αυτόματα από την αρχή της ευχαρίστησης-απαρέσκειας, έχοντας η απαρέσκεια κατά κάποιον τρόπον σχέση με ανέξηση και η ευχαρίστηση με μείωση της διέγερσης.

Η αρχή της πρωταρχικής ευχαρίστησης υφίσταται, κατά την διάρκεια της εξέλιξης, μια μετατροπή, λόγω της συνειδητοποίησης του εξωτερικού κόσμου (αρχή της πρωγματικότητας), η ψυχή μαθαίνει να μεταθέτει στον χρόνο την ικανοποίηση της ευχαρίστησης και να αντέχει για ένα χρονικό διάστημα το αύσθημα της απαρέσκειας.

Από τη σκοπιά της τοπικής, αντιμετωπίζεται το ψυχικό δργανό σαν ένα σύνθετο εργαλείο και επιχειρείται να καθοριστεί σε ποιο σημείο αυτού παράγοντας οι διαφορετικές ψυχικές διαδικασίες. Σύμφωνα με τις σημερινές μιας απόψεις, το ψυχικό δργανό αποτελείται από ένα «αυτό», που φέρει τις ενορμητικές ώσεις, και ένα «εγώ», που αποτελεί το πιο επιφανειακό μέρος του «αυτού», που αποτελείται από την επιφανειακή παραγωγή της ΦΩΤΟΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

αφιέρωμα:

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ

ΣΥΝΤΑΞΗ ΥΛΗΣ: ΝΑΣΟΣ ΓΚΟΛΕΜΗΣ

ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ: ΠΑΝΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΞΩΦΥΛΛΟ: ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΜΑΛΑΞΙΑΝΑΚΗΣ

ΠΑΡΑΓΩΓΗ: ΦΩΤΟΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.



Η ποιότητα των αρνήσεων



τροποποιούμενο από την επίδραση του εξωτερικού κόσμου και ένα «υπερεγγώ», που προέρχεται από το «αυτό», κυριαρχεί του «εγώ» και αντιρροσωπεύει τις αναστολές της ενόρμησης, χαρακτηριστικές του ανθρώπου.

Η ποιότητα της συνείδησης έχει και αυτή την τοπική της αναφορά. Οι διαδικασίες του «αυτού» είναι απολύτως αυστενίδητες. Η συνείδηση είναι λειτουργία του πλέον εξωτερικού στρώματος του «εγώ», προορισμένη να αντιληφθεί τον εξωτερικό κόσμο.

Είναι ενδεδειγμένες στο σημείο αυτό δύο παρατηρήσεις. Δεν πρέπει να υποθέσουμε ότι αυτές οι πιο γενικές παραστάσεις αποτελούν τις προϋποθέσεις της ψυχανάλυσης εργασίας. Είναι περισσότερο τα τελικά της αποτελέσματα, τα οποία υπόκεινται σε αναθεώρηση. Η ψυχανάλυση βασίζεται στην παρατήρηση των γεγονότων της ψυχικής ζωής, έτοι εξηγείται ότι η θεωρητική της υπερδομή είναι ακόμη ελλιπής και στη δίνη αιδιάκοπων αναθεωρήσεων. Επίσης, δεν θα έπρεπε να προσκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι η ψυχανάλυση,

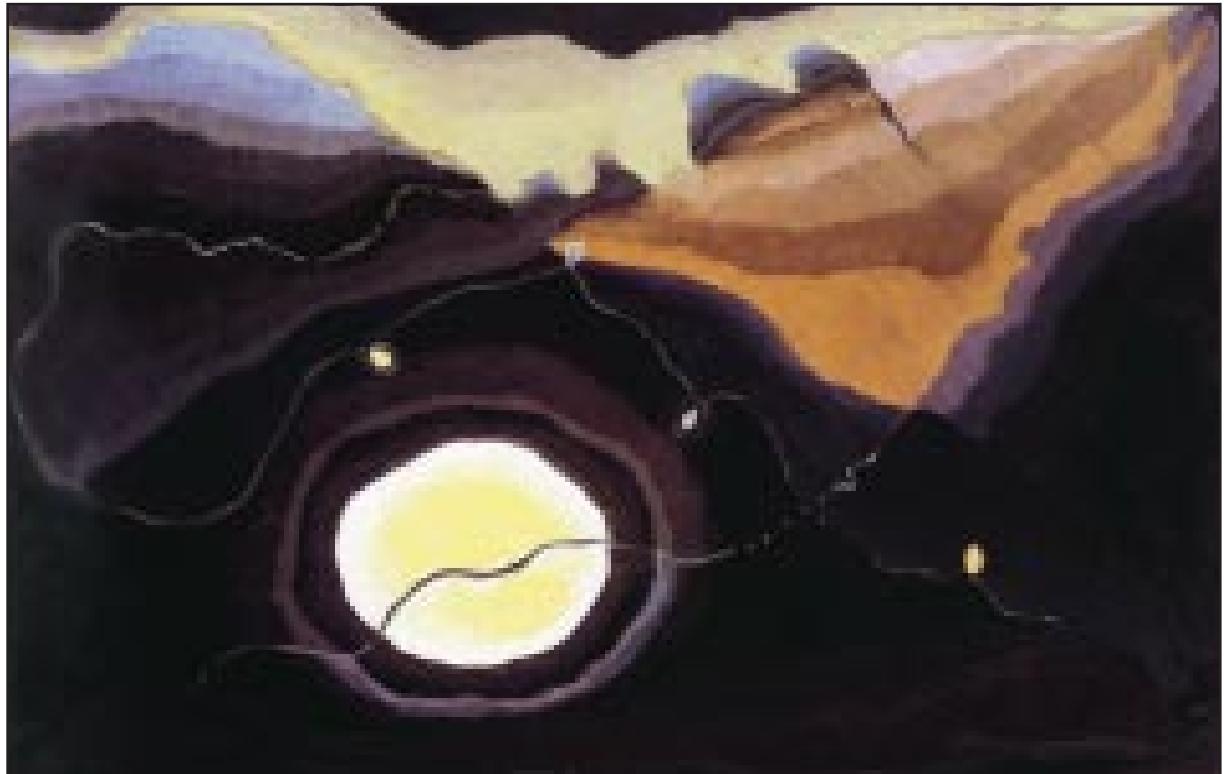
που στην αρχή προορίζόταν στην εξήγηση ψυχολογικών, παθολογικών φαινομένων, κατέληξε να αναπτύξει μια ψυχολογία της φυσιολογικής ψυχικής ζωής. Από αποδείχτηκε θεμιτό, όταν ανακάλυψθηκε ότι τα όνειρα και οι παραποταξίες φυσιολογικών ανθρώπων έχουν τον ίδιο μηχανισμό με τα νευρωτικά συμπτώματα.

Η ψυχανάλυση, της οποίας το ξεκίνημα θα μπορούσαν να οηματοδοτήσουν δύο ημερομηνίες (Breuer και Freud, Μελέτες για την υπερεργία, 1895 και Freud, Η ερμηνεία των ονείρων, 1900) δεν προκάλεσε στην αρχή κανένα ενδιαφέρον στα ιατρικά κυκλώματα και στο κοινό. Το 1907 σηματοδοτεί την πρώτη συμμετοχή Ελβετών ψυχιάτρων κάτω υπό τη διεύθυνση των E. Breuer και J. Jung στη Ζυρίχη. Το 1908 η πρώτη συνάντηση των υποστηρικτών της ψυχανάλυσης από διαφορετικές χώρες πραγματοποιείται στο Σάλσιμπουργκ. Το 1909 οι Freud και Jung προσκαλούνται στην Αμερική από τον G. Stanley Hall για μια σειρά από διαλέξεις με θέμα την ψυχανάλυση στην Clark University, Worcester, Mass. Από τη στιγμή αυτή το ενδιαφέρον για την ψυχανάλυση αυξάνεται ραγδαία στην Ευρώπη, όπως εκφράζεται με μια έντονη άρνηση συχνά μη επιστημονικής αποχώρσεως. Οι γιατροί αιτιολογούνται την άρνησή τους με τη σημασία που η ψυχανάλυση αποδίδει στον ψυχικό παράγοντα. Από την πλευρά των φιλοσόφων η άρνηση προκαλείται από την έννοια μιας ασυνείδητης δραστηριότητας της ψυχής, βασική υπόθεση της ψυχανάλυσης, δύμας τη σημαντικότερη αντίδραση προκαλεί χωρίς αμφιβολία η αποστροφή δύλων των ανθρώπων να αποδώσουν στον παράγοντα σεξουαλική ζωή τη σημασία που του προσδίδει η ψυχανάλυση. Έν τούτοις, παρότι γενικευμένη αντίδραση, η κίνηση υπέρ της ψυχανάλυσης είναι ακαταμάχητη. Οι υποστηρικτές της ιδρύουν μια διεθνή εταιρεία, που επιβιώνει της δοκιμασίας του Μεγάλου Πολέμου.

To 1921 ο dr M. Eitingon ιδρύει στο Βερολίνο την πρώτη πολυκλινική και την πρώτη δημόσια σχολή ψυχανάλυσης, γρήγορα ακολουθεί μια δεύτερη στη Βιέννη.

ΚΡΙΤΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ

Ψυχανάλυση: Ποιος δα την ...ψυχαναλύσει;



ΑΡΘΟΥΡ ΝΤΟΟΥΒ (1937)

Του Γ. ΣΤΕΦΑΝΑΤΟΥ*

Kάθε αναφορά στον Φρόιντ είναι και αναφορά στο έργο του, όπως κάθε αναφορά στην ψυχανάλυση είναι υποχρεωτική και αναφορά στον Φρόιντ. Η ψυχανάλυτική μας καταγωγική αρχή βρίσκεται στον Φρόιντ που με τη ρητική λεπτομέρεια του δημιουργήσε και θεμελώσε μια για πάντα το ψυχανάλυτικό πεδίο. Κάθε ψυχανάλυτική θεωρία και πρακτική είναι αναγκαστικά εξαρτημένες από την πρωταρχική, θεμελιακή και καταγωγική αυτή αναφορά, της οποίας η άρνηση θα οδηγούσε είτε στη μετάβαση σε διαφορετικό πεδίο είτε στη θεμελιώση ενός άλλου, καινούργιου.

Ο αξιωματικός και αφοριστικός χαρακτήρας των παραπάνω προτάσεων στηρίζεται στην ιστορική, επιστημολογική και μεθοδολογική ιδιαιτερότητα της ψυχανάλυσης, που ποτέ δεν έπαυσε να θέτει καιρία ζητήματα.

Ένα πρώτο ζητήμα, στο οποίο δεν θα σταθούμε στο πλαίσιο αυτού του κειμένου, τίθεται από τον ψυχανάλυτη τού σήμερα που θεωρεί τον εαυτό του «πιστό» στον Φρόιντ. Πώς μπορεί να λέγεται «φροϊδικός» όταν έχει υποστεί την επίδραση ενός Sandor Ferenczi, μιας Melanie Klein, ενός Donald Winnicott, του Bion ή ενός Jacques Lacan, που είπαν αναμφισβήτητα και άλλα πράγματα από εκείνα του Φρόιντ; Οι βαθιές και συχνά απολύνουσες μεταξύ τους εξελίξεις που φαίνεται να έχει υποστεί η ψυχανάλυση στην πρακτική της, αλλά και στις θεωρητικές αναφορές αυτής της πρακτικής, είναι άραγε ικανές να θέσουν σε ζιζική αμφισβήτηση τις θεμελιοκατές αρχές ή μήτως, αντίθετα, ορισμένες τουλάχιστον από αυτές τις εξελίξεις αποτελούν ενυπάρχουσες, εγγενείς απαιτήσεις του φροϊδικού έργου;

Οι απαντήσεις ποικίλουν. Εξαρτώνται από τα σημεία που θα αναγνώριζε κάποιος ως θεμελιώδη στο έργο του Φρόιντ και από το αν θα θεωρούσε τα γραπτά του μέχρι ενός συνολικού δύγματος ή αναπαράσταση των ψυχικών διαδικασιών στις οποίες τα γραπτά αυτά οφείλουν την ύπαρξή τους.

Η φροϊδική ανακάλυψη είναι συνυφασμένη με την ανακάλυψη από τον Φρόιντ του δικού του ασυνειδήτου και κάποιων διαστάσεων που επανευδίσκουνται στο ασυνειδήτο όλων. Δεν αποτελεί πλέον επιστημονικό παράδοξο το γεγονός ότι η ψυχανάλυση γεννήθηκε από την αυτο-ανάλυση του Φρόιντ μέσω της αλληλογνοφίας του (1887-1904) με τον Wilhelm Fliess και από την κλινική διερεύνηση της υπερεργίας.

Η ψυχανάλυση βρίσκεται τις μεθοδολογικές και θεωρητικές αρχές της μέσα στα αδεξίδα της θεραπείας των ιστορικών πλέον υπερεργών του Φρόιντ, μέσα στα λόγια, τις πράξεις και τις ανακαλύψεις αυτών των γυναικών (ή Anna O... εφευρίσκει την talking-cure, η Emmy Von N... ζητεί να την αφήσουν να μιλήσει χωρίς να τη διακόπτουν), τέλος μέσα από την επισημανσή του περιεχομένου του λόγου τους (βλέπε την πρώτη θεωρία του Φρόιντ για την παιδική αποπλάνηση).

Στα συμπτώματα των υπερεργών, εκεί που οι γιατροί της εποχής του έβλεπαν μόνο τα νοητρά απόβλητα της ψυχικής λειτουργίας (ορισμένοι τα βλέπουν έτοι ακόμα και σήμερα!), ο Φρόιντ είδε την εκπληρωση ασυνειδήτων επιθυμιών και την αναζήτηση νοήματος από ένα υποκείμενο. Οι μεχρι τότε αναγόταν στον ανώνυμο και αποβλητέο χώρο του παθολογικού και του «αφύσικου», από τον Φρόιντ αποδίδεται στη μοναδικότητα της περιστασιακής και λιβιδινικής, συνειδητής και ασυνειδητής ιστορίας του υποκείμενου.

Από εδώ απορρέει τόσο η δυνατότητα θεώρησης του απόμου ως υποκεμένου και όχι ως αντικειμένου -όπως στην τεχνοκατική ιατρική- όσο και η αναγνώριση ότι στο παρόλογο του αρρώστου κρύβεται μια άλλη λογική, εκείνη του ασυνείδητου, από την οποία η λογική του γιατρού δεν είναι ανεξάρτητη. Τα δύο παραπάνω στοιχεία συνιστούν ήδη από μόνα τους μια κοπερονίκειο αναστροφή τεράστιας θεωρητικής, πρακτικής και επιστημολογικής σημασίας.

Το Εγώ, παρά τη συνέχη αυταπάτη του, «δεν είναι πλέον Κύριος μέσα στο σπίτι του» και η πίστη στις όποιες προσωπικές, ηθικές και επιστημονικές βεβαιότητες μπορεί να τεθεί σε αμφισβήτηση. Ενώ ο επιστήμονας θέτει τις προφανείς του βεβαιότητες στο κέντρο του πεδίου του και τα ερωτήματα στην περιφέρεια, ο άνθρωπος της ψυχανάλυσης κάνει ακριβώς το αντίθετο. Ο Φρόντιντ δεν καταλήγει στις ανακαλύψεις του μέσα από προδιαγεγραμμένα θεωρητικά ή φιλοσοφικά αξιώματα αλλά κυριολεκτικά «ζυμώνεται» μέσα στις σχέσεις με τους πελάτες του και προοδευτικά τροποποιεί τις θεωρητικές του υποθέσεις τροποποιούμενος και αυτός ο ίδιος μέσα από τη διαδικασία της αυτο-ανάλυσής του. Τελικός τον στόχος, θα μπορούσαμε να πούμε, είναι αυτός που στη συνέχεια θεωρητικούτερες σε σκοπό της ψυχανάλυσης: το περίφημο «Wo Es wass, soll Ich werden» (όπου ήταν Αυτό πρέπει Εγώ να γίνω).

Αυτή η ιδιότητα και πάντοτε ισχύουσα σχέση μεταξύ θεωρίας και πρακτικής, που εγκαινιάζεται από τον Φρόντιντ, θεμελιώνει την ψυχανάλυση ως πρωτόγνωρη «κλινικο-θεωρητική πρακτική» όπως την ονομάζει ο **J.P. Valabrega**, ή καλύτερα μια «πρακτικοποιητική δραστηριότητα» η οποία δεν είναι απλή ενεργοποίηση των ικανοτήτων του αστομού, ούτε δραστηριοποίηση μιας δυνάμεως που στην πραγματικότητα προϋπήρχε, αλλά δραστηριότητα μιας δυνάμεως σε δεύτερο βαθμό, ένα δύνασθιμο είναι, μια αυτομεταβολή, σύμφωνα με τον Καστοριάδη.

Hψυχανάλυση όντας δραστηριότητα αυτομεταβολής τόσο του αναλυόμενου όσο και του αναλυτή, ποτέ δεν υπήρξε μια γενική ψυχολογική ή φιλοσοφική θεωρία. Ο ίδιος ο Φρόντιντ, παρά τις συχνές αναφορές του στον **Πλάτωνα**, τον **Καντ**, τον **Σοπενχάουερ** και τον **Νίτσε**, φροντίζει σε πολλά σημεία του έργου του να τονίσει ότι η ψυχανάλυση δεν είναι μια Weltanschauung, μια κοσμοθεωρία. Αντίθετα, υποστηρίζει ότι είναι μια Naturwissenschaft, μια φυσική επιστήμη, και διεκδικεί μάλιστα γι' αυτήν τους τίτλους της αυστηρής επιστημονικής μεθοδολογίας. Η ψυχανάλυση διαθέτει βεβαίως τη δική της αυτονομία τόσο στο πρακτικό επίπεδο (χειρισμός της μεταβίβασης - αντιμεταβίβασης, ερμηνεία) όσο και στο θεωρητικό (μεταψυχολογία), αλλά ως μέθοδος δεν ανταποκρίνεται στα κλασικά επιστημονικά και πειραματικά κριτήρια. Το ζήτημα στο οποίο αποσπασματικά αναφέρομαστε διατηρεί πάντα την επικαιρότητά του. Σύγχρονα έγκυρα ονόματα όπως ο **L. Wittgenstein**, ο **Popper** και ο **Kuhn** αρνούνται την επιστημονικότητα της ψυχανάλυσης, ενώ άλλοι όπως ο **P. Assoun** υποστηρίζουν την ύπαρξη μιας ιδιαίτερης φρούδικής επιστημολογίας.

Ο Φρόντιντ διαχειρίζεται την αυταπάτη της επιστημονικότητας με το πιο δημιουργικό τρόπο. Ενσωματώνει όλα τα επιστημονικά δεδομένα της εποχής στην ιδιαίτεροτητά του έργου του ενώ από την άλλη μεριά ποτέ δεν σταματά να δίνει αποκλειστικά ψυχολογικές ερμηνείες στα ψυχικά φαινόμενα. Το φιλόδοξο «Σχέδιο μιας επιστημονικής Ψυχολογίας» του 1895 διατερνά ολόκληρο το έργο του, και ο ίδιος συχνά εκφράζει την ελπίδα ότι οι θετικές επιστήμες, η νευροβιολογία και η ανατομία, θα μπορέσουν κάποτε να εξηγήσουν τον ψυχισμό. Στο τέλος όμως της ζωής του, στην «Έπιπλη της ψυχανάλυσης», το 1939, καθόλου παράξενα θα πει ότι κι αν ακόμη υπήρχε κάποια άμεση σύνδεση ανάμεσα στο νευρικό σύστημα και την ψυχική ζωή, στην καλύτερη περίπτωση θα μας έδινε μια ακριβή νευρολογική εντόπιση των διεργασιών της συνείδησης χωρίς να συνεισφέρει στην κατανόησή τους.

Η κατάσταση δεν έχει αλλάξει οιςίκα. Η συμβολή και τα ενδεχόμενα δάνεια που η ψυχανάλυτική έρευνα μπορεί να ξητίσει σήμερα από τη βασική έρευνα και αντιστρόφως είναι ελάχιστα και οι συγχύσεις πολλές. Παρά την τεράστια σημασία των εξελίξεων στο χώρο της νευροβιολογίας και της γενετικής, ένα χάσμα χωρίζει πάντα τα δύο πεδία έρευνας, και ίσως στο μέλλον ελαττωθεί χωρίς όμως να εξαφανιστεί. Θα ήταν βεβαίως παράλογο να ισχυρισθεί κανείς ότι δεν αφορά την ψυχανάλυτική έρευνα η εκπλήκτική πρόσδοση στη μελέτη του κεντρικού νευρικού συστήματος, των συστημάτων του και των συντονιστικών κέντρων που διαφύλασσουν τη σωματική οργάνωση. Οι έρευνες όμως αυτές υποχρεωτικά αφήνουν έξω από το πεδίο τους τρία ερωτήματα που, όπως τόνιζε ο **P. Aulagnier**, βρίσκονται στο επίκεντρο της ψυχανάλυτικής διερεύνησης και



μας απομακρύνουν από κάθε μηχανιστική αντίληψη για το σώμα και τις λειτουργίες του. Πρόκειται για την αλληλεπίδραση σώματος-ψυχής, για την «αρχή της ηδονής» και για την παρουσία της ανιγματικής ενδρυμησης του θανάτου, που μπροστά σε κάθε ρισκό έντασης στοχεύει στην αποεπένδυση ακόμα κι αυτής της ίδιας της ψυχικής λειτουργίας.

Εφόσον μέχρι σήμερα η θεωρία του Φρόντιντ παραμένει η πιο πρόσφορη θεωρία για την ψυχή είναι προτιμότερο για την ψυχανάλυτη έρευνα να εστιαστεί στην ιδιαίτεροτητά του πεδίου της και στην οροθέτηση του αντικειμένου της αντί να προσφένγει στην ψυχιατρική, στην ψυχολογία ή στη βιολογία για να εξηγήσει την ψύχωση ή τα πρώτα στάδια της ψυχοσεξουαλικής εξέλιξης του ανθρώπου. Οι ψυχοβιολογικού τύπου ολιστικές συνθέσεις είναι επιστημολογικώς απαραίτητες και αναποτελεσματικές.

(...) Η καταφαγή στο κλινικό και εννοιολογικό πεδίο της ψυχανάλυσης φαίνεται εύκολη, αλλά είναι συχνά αναποτελεσματική και ορισμένες φορές επικίνδυνη.

Hαλόγιστη χρήση ψυχανάλυτικών εννοιών και η επιστημονική ξένη στην εκλαϊκευσή τους εικονογραφούν με συμπτωματικό τρόπο τον κίνδυνο σύγχυσης πεδίων και πρακτικών. Είναι αφελής ψευδαίσθηση ότι εισάγεται η ψυχανάλυση σ' ένα ετερογενές από αυτήν πεδίο, όταν γίνεται επιλεκτική και αποσπασματική θεωρητική ή πρακτική χρήση των εννοιών της. Όλοι οι ψυχανάλυτοι δύοι διαρρέωνται και αποκούν εσωτερική ενότητα στη βάση ορισμένων θεμελιακών εννοιών, όπως η ενόρμηση, για παράδειγμα, που με κανέναν τρόπο δεν μπορεί να θεωρηθεί σαν διαδομή αντανακλαστικού ή σαν βιολογικό έντσικτο για να συνυπάρξει επιλεκτικά με εννοιες άλλων προσεγγίσεων. Είναι δε εξίσου δεοντολογικά απαράδεκτη η χρήση

ψυχαναλυτικών εννοιών για πραγματιστικούς λόγους, όπως η χειραγώγηση του αρρώστου μέσω της μεταβίβασης και της ερμηνείας, ή ακόμη η δικαιολόγηση της ψυχιατρικής βίας μέσω της αναφοράς στο συμβολικό νόμο.

Η φρούδική σκέψη είναι εξαιρετικά «μοντέρνα» όταν υπενθυμίζει ότι οι αναλογίες μεταξύ γειτονικών πεδίων είναι απλά αναλογίες και ότι τελικώς όχι μόνον τα ανθρώπινα ήταν αλλά και οι έννοιες δεν μπορούν να αποσπασθούν ακίνδυνα από τη σφράγιδα όπου γεννήθηκαν και αναπτύχθηκαν. Η ψυχανάλυση δεν μπορεί να αναχθεί στα διάφορα μηχανικά, βιολογικά, γλωσσολογικά και φιλοσοφικά μοντέλα, ενώ συγχρόνως δεν μπορεί να αγνοήσει τις αναλογίες και τις ενδεχόμενες ομόλογες σχέσεις. Επίσης δεν μπορεί να αγνοήσει τις από το γενικότερο πολιτισμικό μόρφωμα και τον κοινωνικο-ιστορικό χώρο.

(...) Οι θεωρητικές «ανακαλύψεις» στην ψυχανάλυση συνιειδητούνται πάντοτε μεθύστερα, όπως το «αγνούμενο» που ήταν «από πάντα γνωστό», όπως οι προσωπικές ανακαλύψεις του υποκειμένου στην ψυχανάλυση του. Τίποτε το παρόδοξο, αφού η σύζευξη και η διαπλοκή αυτών των δύο τύπων ανακαλύψεων εγκαινιάζεται από τον ίδιο τον Φρόντιντ. Με άλλα λόγια, θα έπρεπε να διαφοροπιθεύει η θεωρία σαν ένα πολιτιστικά και ιστορικά δομημένο αντικείμενο, ανοιχτό σε κάθε είδους διερεύνηση μέσα και έξω από το πεδίο της, από τη θεωρία όπως αυτή εμφανίζεται στην ψυχανάλυτη εμπειρία και πρακτική μέσα στις σχέσεις της με το ασυνείδητο και την άρση της απωθημένου. Με ελάχιστη δημιαγωγική διάθεση θα μπορύσει να ειπωθεί ότι τυπικό παράδειγμα αποτελεί τον ιπποτικό που αποδίδει σε παραπάνομενη οι παιδικές θεωρίες για τη σεξουαλικότητα, που κάθε φορά κατασκευάζονται από έναν εσαεί επανεμφανίζομενο θεωρητικό της ψυχανάλυσης, το παιδί δηλαδή, όταν βρίσκεται βίαια αντιμέτωπο με τα αινίγματα της γέννησης, της καταγωγής και της ενηλίκου σεξουαλικότητας.

Pαράλληλα με τις δυσκολίες του ψυχανάλυτικού κινήματος, η διάχυτη ιδεολογία της «κρίσης» που χαρακτηρίζει τους καιρούς μας φαίνεται να διαποτίζει και τον πολιτισμικό λόγο για την ψυχανάλυση, που μοιάζει να γίνεται επικήδειος. Με συγκρατημένη απαιτούμενα μπορούμε να καταφέρουμε στην πάντα επίκαιη ειρωνεία των φρούδικον λόγου «εύχα συχνά την ευκαιρία στα τελευταία χρόνια να μάθω διαβάζοντας τα συμπεράσματα ορισμένων συνεδρίων ή επιστημονικών εταιρειών ή μερικών ψυχανάλυτικών δημοσιεύσεων ότι η ψυχανάλυση είναι πεθαμένη, ότι οριστικά νικήθηκε και ότι αποδείχθηκε το λάθος των απόψεων της». Αυτά γράφει ο Φρόντιντ το... 1914 (!) και προσθέτει: «...ύπτερα από κάθε τέτοια μικράβια ανακοίνωση, η ψυχανάλυση παρουσιάζεται πιο ζωντανή από ποτέ... να λέγεται ότι κάποιος πέθανε είναι συχνά καλύτερα από έναν επιβάλλεις μια σιγή θανάτου...».

Αν ακολουθήσουμε το πνεύμα του Φρόντιντ, θα πρέπει να υπογραμμίσουμε τις τωρινές σημαντικές προσδόδους της ψυχανάλυτης έρευνας και θεραπευτικής πρακτικής στους τομείς της ψυχοσωματικής, της ψύχωσης και του αυτισμού. Αν δε θελήσουμε να σκιαγραφήσουμε απλούστευτικά τις πιο διαδεδομένες απόψεις παραμερισμάτων και εξάλειψης της ψυχανάλυ



Επιρροή του νέου επιστημονικού μοντέλου στις σύγχρονες αντιλήψεις περί ψυχοδεραπείας

Της ΜΑΡΙΛΥΝ ΠΙΖΑΝΤΕ*

Oι αντιλήψεις σχετικά με την ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία έχουν υποστεί σημαντικές αλλαγές από το τέλος του περιοδικού αιώνα μέχρι σήμερα, αλλαγές που είναι άμεσα συνδεδεμένες με τις εξελίξεις στη φιλοσοφία της επιστήμης στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα.

Στο ξεκίνημα της ψυχολογίας ως επιστήμης, επικράτησαν δύο κυρίως σχολές μελέτης της ανθρώπινης ψυχής. Και οι δύο σχολές εμφανίστηκαν σε μια εποχή, όπου η επιστημονική σκέψη ήταν βασισμένη σε ένα μοντέλο της πραγματικότητας, συνδεδεμένο με την κλασική φυσική. Και οι δύο έχουν βασικά στοιχεία της μηχανικής του Νεύτωνα στη θεωρητική δομή τους.

Μια μέθοδος, ο **συμπεριφορισμός** (Behaviourism), αντιπροσωπεύει το απόγειο της μηχανιστικής προσέγγισης στην ψυχολογία. Βασισμένη σε μια λεπτομερή γνώση της φυσιολογίας, περιορίσει τις πνευματικές διεργασίες σε συμπεριφεριολογικά σχήματα και θεώρησε τη συμπεριφορά ως φαινόμενο που αντιστοιχεί σε φυσιολογικές διεργασίες, που διέπονται από τους νόμους της φυσικής και της χημείας. Ο **John Watson**, ο ιδρυτής της συμπεριφεριολογίας, επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό από τις διάφορες τάσεις των φυσικών επιστημών, που επικρατούσαν στην αρχή του αιώνα.

Οι συμπεριφοριστές, προσπαθώντας να φθάσουν σε μια επιστήμη που να μπορεί να μετρηθεί «αντικειμενικά», δόπως ήταν η φυσική (σύμφωνα τουλάχιστον με την τότε επικρατούσα γενική αντίληψη), μελέτησαν απολελιστικά την ανθρώπινη συμπεριφορά, πράγμα που είχε ως λογική συνέπεια να φθάσουν στο σημείο να αρνηθούν την ύπαρξη του πνεύματος.

Η δεύτερη μέθοδος είναι, φυσικά, η **ψυχανάλυση**, η οποία προέρχεται από την ψυχαναλυτική και είναι βασισμένη στην ενδοσκόπηση και την ανάλυση της ανθρώπινης συνείδησης, με βάση τα δομικά της στοιχεία.

Η συνεισφορά του **Freud** είναι εξαιρετικά σημαντική. Μια από τις πιο σημαντικές συνεισφορές του είναι η ανακάλυψη του υποσυνείδητου και της δυναμικής του. Θεώρησε το υποσυνείδητο ως τη βασική πηγή της συμπεριφοράς και εδώσε έμφαση στο γεγονός ότι αυτά που υπάρχουν στο συνείδητο μας δεν αντιρροστεύουν παρά μόνον ένα μικρό τμήμα ενός ευρύτερου υποσυνείδητου πεδίου. Η ιδέα αυτή, που μας φαίνεται απόλυτα φυσιολογική σήμερα, ήταν επαναστατική για την εποχή της και έχει εισχωφθεί στον σύλλογικό τρόπο σκέψης μας, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση της αντίληψης του κόσμου στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα.

Πλούτο που ο Freud είναι ο θεμελιώτης της ψυχολογικής προσέγγισης στην ψυχαναλυτική, ήταν και παρέμεινε βαθιά επηρεασμένος από το βιο-ιατρικό μοντέλο, τόσο στη θεωρία, όσο και στην πρακτική του. Για να διατυπώσει μια επιστημονική θεωρία για την ανθρώπινη ψυχή και την

ανθρώπινη συμπεριφορά, προσπάθησε να βασιστεί και αυτός στις αρχές της κλασικής φυσικής.

Τα βασικά χαρακτηριστικά της ψυχαναλυτικής θεωρίας, που είναι βασισμένα στο καρτεσιανό μοντέλο, είναι τα ακόλουθα:

- **Οι ψυχολογικές δομές** πάνω στις οποίες βάσισε τη θεωρία της ανθρώπινης προσωπικότητας - το αυτό, το εγώ, και το υπερεγώ - θεωρούνται κατά κάποιον τρόπο εσωτερικά «αντικείμενα», τα οποία βρίσκονται μέσα στον ψυχολογικό μας χώρο. Δεν είναι τυχαίο ότι οι μεταφορές που συχνά χρησιμοποιούνται στη φρούδική θεωρία είναι μεταφορές σχετικές με τον χώρο, δόπως «ψυχολογία του βάθους» ή «υποσυνείδητο». Ο ψυχαναλυτής πρέπει να «σκαλίσει» μέσα στην ψυχή του πελάτη του όπως ένας χειρουργός.
- **Η βασική ιδέα** της ψυχαναλυτικής είναι ότι οι ενορμήσεις μας μάχονται για να βγουν στην επιφάνεια και υπάρχουν αντίθετες δυνάμεις, που τις εμποδίζουν και κατά συνέπεια τις κάνουν να αλλάζουν μορφή.

- **Η αντίληψη**, ότι κάθε ψυχολογικό συμβάν έχει μια προσδιορισμένη αιτία και προκαλεί ένα προσδιορισμένο αποτέλεσμα.

- **Τέλος**, ο καρτεσιανός **διαχωρισμός μεταξύ πνεύματος και ψυχής**, που εμπεριέχεται στην έννοια του αντικειμενικού πραγματηρίτη. Η φρούδικη θεωρία βασίζεται στην υπόθεση ότι η παρατήρηση του α-

ΕΝΤΟΥΑΡΝΤ ΟΥΑΝΤΣΟΥΟΡΘ (1937)



Οι ανατροπές στο κα

σθενή κατά τη διάρκεια της ανάλυσης μπορεί να γίνει χωρίς την παραμικρή παρέμβαση από την πλευρά του θεραπευτή.

Η πεποίθηση αυτή αντανακλάται στον τρόπο με τον οποίο είναι οργανωμένη η ψυχαναλυτική διαδικασία: ο ασθενής είναι ξαπλωμένος στο ντιβάνι και ο θεραπευτής καθισμένος πίσω του κρατάει μια στάση ψυχή και αποστασιοποιημένη και παρατηρεί τα δεδομένα με αντικειμενικότητα.

Η καρτεσιανή αντίληψη της λειτουργίας των φαινομένων έχει ως απόρροια το λεγόμενο «ιατρικό μοντέλο», σύμφωνα με το οποίο υγεία είναι η απουσία συμπτωμάτων και η ψυχική «αρρώστια» έχει μια συγκεκριμένη αιτία, η οποία πρέπει να ανακαλυφθεί και να καταπολεμηθεί.

Μια παραλλαγή της αντίληψης αυτής είναι η αντιμετώπιση, σύμφωνα με την οποία ψυχικά υγιής είναι όποιος συμπεριφέρεται με τρόπο που δεν αποκλίνει ιδιαίτερα από τη συμπεριφορά της πλειοψηφίας.

Μετά το δεύτερο μισό του 20ού αιώνα, οι αντιλήψεις σύμφωνα με τη μηχανιστική λειτουργία των φαινομένων, άρχισαν να μεταβάλλονται, όχι μόνο στον χώρο της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας αλλά ακόμη και στον χώρο της φυσικής και της ιατρικής. Σύμφωνα με τις καινούργιες αντιλήψεις, τα φαινόμενα δεν έχουν μια συγκεκριμένη αιτία που ευθύνεται για ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα, αλλά, αντίθετα, έχουν μια σφαιρική αι-

τιολογία, με την έννοια ότι επηρεάζονται από ένα μεγάλο αριθμό παραγόντων και με τη σειρά τους επηρεάζονται τους εξωτερικούς αυτούς παράγοντες.

Στη δεκαετία του '50 αναπτύχθηκε το κίνημα της **ανθρωπιστικής ψυχολογίας** (Humanistic Psychology) με τους Gordon Allport, Abraham Maslow, Henry Murray, Carl Rogers, James Bugental και Rollo May, η οποία εισήγαγε την έννοια της ανθρώπινης τάσης προς την αυτοπραγμάτωση, σύμφωνα με την οποία μια από τις βασικές ανάγκες του ανθρώπου είναι να εκφράσει και να εξελίξει αυτό που πραγματικά είναι (σε αντίθεση με το να προσαρμοστεί σε κάποιες κοινωνικές νόρμες) και η ψυχική του υγεία διαταράσσεται, όταν εμποδίζεται η διέξοδος προς αυτή την έκφραση.

Με βάση το διαφορετικό φιλοσοφικό μοντέλο της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, αναπτύχθηκαν διάφορες θεραπευτικές μέθοδοι. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η **Gestalt**, η οποία, κατά τη γνώμη μου, απεικονίζει τον τρόπο με τον οποίο το διαφορετικό φιλοσοφικό υπόβαθρο διαφραγματεί τη θεραπευτική προσέγγιση. Η Gestalt μελετά τον άνθρωπο μέσα στο περιβάλλον του και μέσα από τον τρόπο με τον οποίο έρχεται σε επαφή με το περιβάλλον του.

Μέσα από αυτήν την οπτική, η Gestalt θεωρεί τον θεραπευτή στην ολότητά του (δηλαδή την προσωπικότητά του, αυτό που εκφράζει και τα συναισθήματα που νιώθει κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής συνέντευξης) ως μέρος του θεραπευτικού περιβάλλοντος του πελάτη. Εποι, ο τρόπος με τον οποίο θα σχετισθεί ο πελάτης



ριεσιανό μοντέλο

της με τον θεραπευτή του - παραδείγματος χάρη, εάν θα προσπαθήσει να παρατείνει την ώρα της συνέντευξης - στο εδώ και τώρα εμπειριέχει πολλές πληροφορίες για την πραγματικότητά του. Επίσης, τα συναισθήματα που θα νιώσει ο θεραπευτής κατά τη θεραπευτική συνέντευξη θεωρούνται σχετικά με τον τρόπο ύπαρξης του πελάτη μέσα στον χώρο (καθώς και για τον τρόπο ύπαρξης του ίδιου του θεραπευτή).

Αυτή είναι και η βασικότερη διαφορά της Gestalt από την κλασική ψυχανάλυση, η οποία, πιστή στο καρτεσιανό επιστημονικό μοντέλο, μελετά το άτομο ως ξεχωριστή (από το περιβάλλον του) οντότητα, που έχει να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει τις δικές του ενορμήσεις, οι οποίες αντιστοιχούν σε διάφορα εξελικτικά στάδια.**

Μια άλλη διαφορά ανάμεσα στην Gestalt και στην ψυχανάλυση, είναι ότι η Gestalt δεν επιχειρεί τον διαχωρισμό μεταξύ τνεύματος και ψήλης. Οι λειτουργίες του μυαλού και η πνευματική δραστηριότητα θεωρούνται μέρος ολόκληρου του οργανισμού και άρροντα συνδεδεμένες με τις σωματικές λειτουργίες.

Αυτό έχει ως συνέπεια, να δίνεται προσοχή και έμφαση τόσο στην πνευματική όσο και στη σωματική δραστηριότητα, δηλαδή όχι μόνο σε αυτά που λέει ή σκέφτεται ο πελάτης, αλλά και σε αυτά που κάνει. Αυτά που κάνει μπορούν να δώσουν στον θεραπευτή ενδείξεις για αυτά που σκέφτεται και αυτά που σκέφτεται μπορούν να του δώσουν ενδείξεις για αυτά που κάνει ή που θέλει να κάνει. Η ψυχοθεραπευτική διαδικασία γίνεται τότε όχι μια ανασκαφή

του παρελθόντος, όπως στην ψυχανάλυση, αλλά μια εμπειρία της ζωής στο παρόν. Στην Gestalt το βασικό ερώτημα παύει να είναι το «γιατί» (γιατί κάποιος έχει ένα συγκεκριμένο σύμπτωμα) και γίνεται το «πώς», πώς εμφανίζεται ο πελάτης στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία, πώς έχει οργανώσει τη ζωή του κ.λπ.

Ενα άλλο πολύ σημαντικό κίνημα, όχι ξένο προς την ανθρωπιστική ψυχολογία, το οποίο αναπτύχθηκε στη δεκαετία του '50 μέσα από τις μελέτες του Gregory

Bateson στο Palo Alto της Καλιφόρνιας, είναι η **συστηματική προσέγγιση**. Η προσέγγιση αυτή αποτελεί μια σημαντική τομή στο καρτεσιανό μοντέλο, που επικράτησε στις επιστήμες για περισσότερο από τρεις αιώνες και έχει εισχωρήσει στην πλειονότητα των σύγχρονων επιστημών, χωρίς ισως να έχουμε αντιληφθεί την ποιοτική διαφορά που έχει επιφέρει στον ευρύτερο τρόπο σκέψης μας.

Η έμφαση, σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή, δεν είναι πλέον στα μεμονωμένα φαινόμενα. Τα φαινόμενα δεν εξετάζονται μόνα τους, σαν να βρίσκονται σε ένα κενό χώρο, αλλά μελετάται η αλληλεπίδραση μεταξύ τους. Δεν μελετάται η «υλικότητα» των πραγμάτων, αλλά ο χωροχρόνος που τους επιτρέπει να υπάρχουν. Εδώ θα πρέπει να σημειώσουμε ότι ακόμη και η κβαντική φυσική θεωρεί ότι τα διαστασένα άτομα δεν είναι «πράγματα» αλλά συνδέσεις μεταξύ πραγμάτων. Σύμ-

φωνα με τον Gregory Bateson, που εισήγαγε τη συστηματική αντίληψη στην ψυχολογία, «το κάθε πράγμα θα έπρεπε να ορίζεται όχι από αυτό που είναι από μόνο του αλλά από τις σχέσεις του με τα άλλα πράγματα». Κατά συνέπεια, δεν μπορούμε να θεωρήσουμε τον άνθρωπο ως ένα ον το οποίον υπάρχει από μόνο του και έχει τις δικές του προσωπικές δυσλειτουργίες, αλλά ως ένα ον που βρίσκεται μέσα σε κάποιο περιβάλλον, με το οποίο είναι σε συνεχή αλληλεπίδραση. Εδώ πάνε να

υπάρχει η γραφική καρτεσιανή αντίληψη της αιτίας - αιτιατού, όπου ένα φαινόμενο έχει μια συγκεκριμένη αιτία και εισάγεται η αντίληψη της «οιλιστικής», σφαιρικής αλληλεπίδρασης, σύμφωνα με την οποία ένα άτομο επηρεάζεται από τη μητέρα και τον πατέρα του, την ιστορική στιγμή στην οποία ζει, την κοινωνική οικαδά από την οποία προέρχεται, από κάποιες τάσεις με τις οποίες έχει έρθει στον κόσμο κ.λπ. Συγχρόνως, με

τη συμπεριφορά που επηρεάζει το περιβάλλον του, το οποίο στη συνέχεια τον επηρεάζει και ούτω καθ' εξής.

Σύμφωνα λοιπόν με τις εξελίξεις αυτές, ως προς τη θεωρηση των ψυχικών φαινομένων, εχουν διαφοροποιηθεί και οι αντιλήψεις σχετικά με την έννοια της ψυχικής υγείας. Η ψυχική υγεία παύει πλέον να είναι απλά η απονοία συμπτωμάτων και περιγράφεται ως εξής από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας: «η υγεία δεν είναι η απονοία αρρώστιας ή αναπτρίας, αλλά μια

Πάνω απ' όλα, είναι σημαντικό να δυσμόμαστε ότι η θεωρία δεν είναι η απλήδεια, ότι ο «χάρτης» δεν είναι το ίδιο με τον περιοχή που απεικονίζει και ότι ένας συγκεκριμένος τρόπος «ανάγνωσης» του προβλήματος μπορεί να είναι ανεπαρκής (ακόμη και αν είναι πολύ έξυπνος και κομψός) για ένα είδος προβλήματος. Θα πρέπει λοιπόν να είμαστε ανοικτοί στην πληροφορία που μας προσφέρουν άλλες θεωρητικές προσεγγίσεις.

* Η MARIAYN PIZANTE είναι ιατρική ψυχολόγος (M.Sc. University of Surrey) και ψυχοθεραπεύτρια Gestalt.

** Η αντίληψη αυτή έχει εξειλιχθεί και διαφέρει μεταξύ ψυχανάλυτικών σχολών.



ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Του ΙΩΑΝΝΗ Γ. ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ*

«Ταράσσει τους ανθρώπους ου τα πράγματα αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα»

Επίκτητος

Mια στοιχειώδης παρουσίαση της γνωσιακής θα πρέπει τουλάχιστον να περιλαμβάνει:

- Τις θεωρητικές της προτάσεις πάνω στην ανθρώπινη συμπεριφορά και στις αρχές που τη διέπουν.
- Τις προτάσεις της για το είδος των σχέσεων μεταξύ θεραπευτή και θεραπευομένου (ψυχοθεραπευτική σχέση) που προκύπτει πλέον κατάλληλες και, τέλος,
- Το σύνολο των «τεχνιών» (επεμβατικές διαδικασίες) που επινοεί προκειμένου να μετουσιωθεί σε πράξη η θεωρία της.

Το θεωρητικό ουκοδόμημα της γνωσιακής προσέγγισης θεμελιώνεται πάνω στην ακόλουθη αρχή:

Ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αναπαριστά ή κατασκενάζει και ανακατασκενάζει νοητικά τον εαυτό του και τον κόσμο –μια διαδικασία αυτόματη, αβίαστη και αδιάκοπη– ασκεί αποφασιστικό ρόλο στη συμπεριφορά του.

Μολονότι διαφορετικά διατυπωμένη, η αρχή αυτή στην ουσία αναδεικνύει απόφασια την επικτήτειο ρήση που προσαναφέραμε. Χρειάστηκαν όμως σχεδόν 2.000 χρόνια για να κατανοηθεί και να αξιοποιηθεί η διορατικότητα του Επικτίτου, με την εμφάνιση της γνωσιακής ψυχοθεραπείας, στην οποία η ρήση αυτή αποτελεί βασική αρχή και σημείο εκκίνησης. Γιατί είναι γεγονός πως η επίσημη παρουσία της γνωσιακής ψυχοθεραπείας διάγει ουσιαστικά χρόνο μόλις τριάντα ετών, από την αρχική της δρομολόγηση στις αρχές της δεκαετίας του '70, τη θεαματική της ανάπτυξη, ώς τη σημερινή της καθιέρωση ως μία από τις σπουδαιότερες ψυχιατρικές θεραπείες. Μεταξύ των αιτίων για την εξέλιξη αυτή θα μπορούσε κανένας να αναφέρει αφ' ενός μεν την αμφισβήτηση της κλινικής αποτελεσματικότητας των επίσημων παραδοσιακών σχολών (συμπεριφεριογίας και ψυχανάλυσης) από τη μια μεριά και την αλματώδη ανάπτυξη των αποκαλούμενων «γνωσιακών επιστημών» (Cognitive sciences: βλέπε παρακάτω) από την άλλη. Επιστρέφοντας στη βασική γνωσιακή αρχή και επεκτείνοντας τη συλλογιστική της ή τη δυνατότητα εφαρμογής της στην ψυχοθεραπεία, μπορεί –σαν ένας είδος πορίσματος– να διατυπωθεί και να υποστηριχθεί η άποψη ότι:

Ικανοποιητική μελέτη, κατανόηση και τροποποίηση –όταν απαιτείται– της ανθρώπινης συμπεριφοράς, προϋποθέτει τη μελέτη, κατανόηση και τροποποίηση των αντίστοιχων νοητικών κατασκευών.

Η συλλογιστική αυτή αποτελεί την πεμπτούσα της γνωσιακής παρέμβασης.

Αναγνωρίζοντας, όμως, τις δυσκολίες ενός τέτοιου εγχειρήματος (μελέτη των νοητικών κατασκευών, του «ενδοβιβλημένου εξώκοσμου», ή της νοητικής «χαρτογράφησης» του φυσικού κόσμου), η γνωσιακή προσέγγιση δεν διστάζει να αναζητήσει τη βοήθεια άλλων συγγενικών προσεγγίσεων (ο χώρος επαλληλίας των οποίων αποτελεί την αποκαλούμενη «γνωσιακή επιστήμη» ή το «γνωσιακό έξαγωνο») όπως της:

• **Φιλοσοφίας:** για τη σχέση της φυσικής (εξωτερικής) και νοητικής (εσωτερικής) πραγματικότητας.

• **Ψυχολογίας:** όπως της γνωσιακής, της θεωρίας επεξεργασίας των πληροφοριών, αλλά και της συμπεριφεριογίας και της ψυχανάλυσης.

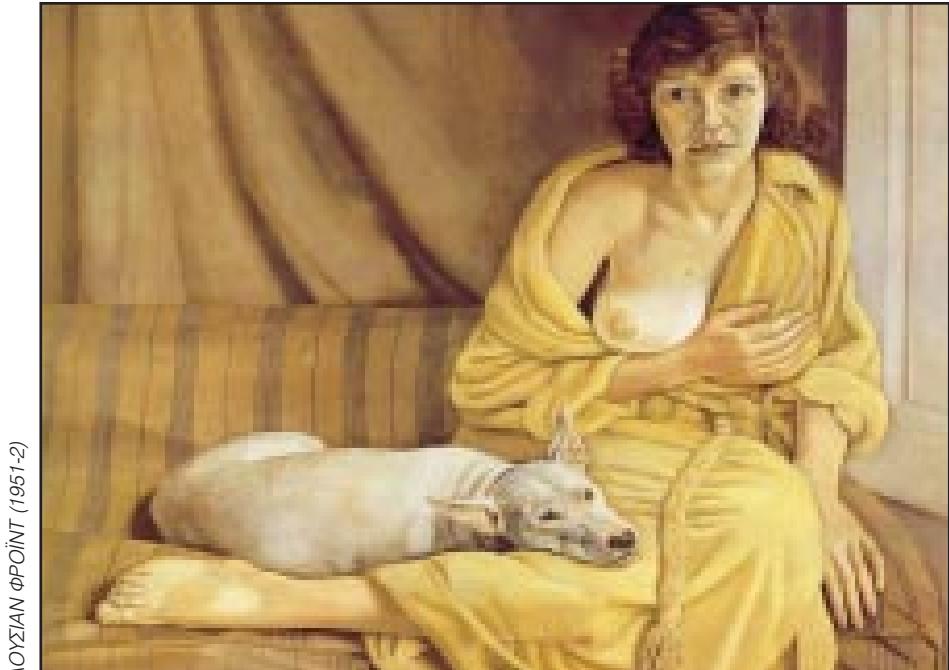
• **Κοινωνιολογίας και ανθρωπολογίας:** για τη νοητική σύλληψη της πραγματικότητας, όχι του ενός ατόμου, αλλά από ομάδα ατόμων.

• **Ψυχογλωσσολογίας** (Psycholinguistics): για τις σχέσεις μεταξύ της γλώσσας και του νοητικού οργάνου.

• **Τεχνητής νοημοσύνης:** προκειμένου να ε-

Εστιάζοντας στο «μαύρο

κουτί»



ΛΟΥΣΙΑΝ ΦΡΟΪΝΤ (1951-2)

πινοηθούν τεχνητά μοντέλα συμβολικής αναπαράστασης στοιχείων της φυσικής πραγματικότητας και

• **Νευροφιολογίας:** για τη σχέση εγκεφάλου (brain) και νου (mind).

Από τα παραπάνω γίνεται εύκολα φανερό ότι η γνωσιακή είναι μια «κεντρική» προσέγγιση, που σημαίνει ότι το κύριο ενδιαφέ-

ρον και ο πρωταρχικός εστιασμός για την ικανοποιητική κατανόηση και τροποποίηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς αποτελεί αυτό το ίδιο το ψυχολογικό όγκον (το «μαύρο κουτί» του Skinner) και όχι τα «περιφερικότερα» ή «ώμεσης παρατηρησης στοιχεία, όπως λ.χ. είναι τα αποκαλούμενα «ερεθίσματα» και οι «απαντήσεις». Με άλλα λόγια, η γνωσιακή προσέγγιση αισχολείται και διερευνά τις «συγκαλυμμένες» ψυχολογικές δομές και μηχανισμούς που είναι υπεύθυνοι για τις σχέσεις μεταξύ των παρατηρουμένων φαινομένων ή συμβάντων (διαφορά από τη συμπεριφερολογία).

Ταυτόχρονα όμως, το γεγονός ότι δίνει έμφαση σε εμπειρικές διαδικασίες κατοχύφωσης των προιδιμάτων της, τη διαφοροποίηση από άλλες «κεντρικές» προσεγγίσεις (π.χ. από την ψυχανάλυση).

**«Κεντρική»
προσέγγιση
με «γνωσιακό
εξάγωνο»**

έμφαση της γνωσιακής –ο θεραπευτής μεριμνά ώστε να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις εκείνες που θα εξασφαλίσουν την ενεργητική συνεργασία και συμμετοχή του θεραπευτού σε όλες τις φάσεις της θεραπευτικής διαδικασίας (collaborative empiricism). Μπορούμε να φανταστούμε το θεραπευτή και το θεραπευόμενο σαν τα συμβαλλόμενα μέρη σε μια κοινή «ερευνη-

τική» προσπάθεια: Ο ένας από τους συμβαλλόμενους, ο θεραπευόμενος, μοιάζει σαν τον «ερασιτέχνη» ερευνητή, που έχει ένα ζωηρό προσωπικό ενδιαφέρον και προβληματισμό («ψυχικό» πρόβλημα) και ο οποίος καταφεύγει στον «ειδικό», γιατί παρόλες τους («ερευνητικές») προσπάθειες –πολλές φορές με τη βοήθεια και άλλων ερασιτεχνών «ερευνητών» (συγγενών-φίλων)– δεν πορεύεται να δώσει ικανοποιητικές απαντήσεις (λύσεις). Ο δεύτερος από τους συμβαλλόμενους, ο «ειδικός» (θεραπευτής), μοιάζει σαν τον πεπειδαμένο ερευνητή, ο οποίος, μολονότι αγνοεί τις εμπειρίες της ζωής, τους προβληματισμούς και τις «ερευνητικές» προσπάθειες του αρχάριου «ερευνητή» (τις μαθαίνει από δεύτερο χερι, δηλαδή από το θεραπευόμενο), είναι εν τούτοις σε θέση να προωθήσει την «ερευνητική» διαδικασία, μια και κατέχει την ερευνητική τέχνη, τις διαδικασίες και τη μεθοδολογία της. Σκοπός της δημιουργίας του ιδιότυπου αυτού «ψυχολογικού εργαστηρίου» είναι η –μέσα σε ένα κλίμα αμοιβαίας εκτίμησης και εμπιστοσύνης– απόσπαση και ο έλεγχος των «ερευνητικών υποθέσεων» (νοητικών κατασκευών ή χαρτογραφήσεων) του θεραπευόμενου.

Εχοντας διαμορφώσει το κατάλληλο θεραπευτικό πλαίσιο, ο θεραπευτής είναι πλέον έτοιμος να μετουσιώσει τη γνωσιακή θε-



XENOS RAIMPERN (1784)

ωρία σε πράξη: Οι βασικές αρχές της θεωρίας επενεργούν πάνω του σαν αθέατοι «σεναριογράφοι» που καθοδηγούν τη συμπεριφορά του στις προσπάθειές του -πάντα με τη συνεργασία του θεραπευομένου- για την απόσπαση («σωκρατική μαυεντική») και την αξιολόγηση («σωκρατικός έλεγχος») εκείνων των νοητικών κατασκευών (χαρτογραφήσεων) που προξενούν την προσωπική δυσφορία ή τη δυσλειτουργία του ατόμου. Είναι αυτή η συνειδητή προσπάθεια και επίδιωξη του θεραπευτή που χαρακτηρίζει την ψυχοθεραπεία ως «γνωσιακή» και λιγότερο οι τρόποι («τεχνικές») με τους οποίους θα επιτεχθούν οι επιμέρους στόχοι.

Στην κλινική πρακτική, η γνωσιακή ψυχοθεραπεία είναι μια δομημένη παρέμβαση με προκαθορισμένους στόχους, ευδιάκριτη μορφή και περιεχόμενο. Πρόκειται για εβδομαδιαίες συναντήσεις («συνεδρίες») θεραπευτή-θεραπευομένου, 50λεπτης συνήθως διάρκειας, με συνολικό αριθμό συναντήσεων κυμαινόμενο από 10-30 για τις περισσότερες από τις ψυχικές (αλλά και σωματικές) διαταραχές. Απαραίτητο συντατικό της θεραπευτικής παρέμβασης αποτελεί η πρόνοια για το σχεδιασμό δραστηριοτήτων στα μεσοδιαστήματα των συνεδρίων (η λεγόμενη «εργασία στο σπίτι»: homework) ώστε η θεραπευτική προσπάθεια να μην εξαντλείται μέσα στα στενά

πλαίσια των θεραπευτικών συνεδρίων.
Σαν συμπέρασμα: Η γνωσιακή ψυχοθεραπεία, μολονότι μια πρόσφατη παρουσία στην ψυχοθεραπευτική σκηνή, αποτελεί ήδη μια έγκυη κλινική, ακαδημαϊκή και ερευνητική πραγματικότητα. Καλύπτει ένα ευρύ φάσμα κλινικών εφαρμογών, με σημαντικό βαθμό τεκμηριωμένης αποτελεσματικότητας για πολλές από αυτές -αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές και όχι μόνο. Σε πολλές από τις καταστάσεις αυτές η αποτελεσματικότητά της θεωρείται εφαμίλλη της φαρμακοθεραπείας, ενώ είναι δυνατόν να υπερέχει στο θέμα της προφύλαξης και πρόληψης των υποτροπών.

Κατά την παρούσα φάση, οι προσπάθειες των ερευνητών για εξειδίκευση της προσεγγιστικής ανάλογα με το πορόβλημα, την αποτελεσματικότητά της, τις περιπτώσεις που κρίνεται ακατάλληλη καθώς και τον τρόπου με τον οποίο επιτυγχάνεται το θεραπευτικό αποτέλεσμα, συνεχίζονται με αυξανόμενο ρυθμό και ζήλο.

*Ο ΙΩΑΝΝΗΣ Γ. ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ είναι αναπλ. καθ. Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΓΝΩΣΙΑΚΗ - ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αναδόμηση του δόγματος των συμπερι- φοριστών

Της ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΛΑΝΤΖΗ-AZIZI*

Hγνωσιακή - συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία (Γ/Σ Ψ) είναι μια «θεραπεία μέσω του λόγου» σε περιπτώσεις τέτοιες στις οποίες το άτομο δυσλειτουργεί. Οπως άλλωστε και σε όλες τις αντίστοιχες παρεμβάσεις που είναι επιστημονικά ελεγμένες και τεκμηριωμένες βασιζέται και αυτή η μορφή ψυχοθεραπείας σε ένα θεωρητικό υπόβαθρο. Μια πάρα πολύ σύντομη και αδρή σκιαγράφηση της πορείας μεσαί στο χρόνο του θεωρητικού πλαισίου στο οποίο κινείται και εξελίσσεται η Γ/Σ Ψ θεωρείται απαραίτητη τόσο για την κατανόηση της σημερινής μορφής των μεθόδων και τεχνικών της όσο και για την ενημέρωση του μη ειδικού κοινού.

Ο θετικός ορισμός των Αγγλων, εμπειριοκρατικών Φιλοσόφων Hobbes, Locke, Hume κ.ά. το 18ο χιλιός αιώνα, ο οποίος επηρεάστηκε και από τον Αριστοτέλη, διατύπωσε τη θέση ότι ο άνθρωπος είναι ένα «υλικό σύστημα» ή ένας λευκός χάρτης (tabula rasa) έτοιμος για εγγραφές, οι δε αισθήσεις και η εμπειρική αντίληψη θεωρούνται ως μόνη πηγή γνώσης. Αυτό το φιλοσοφικό δόγμα είχε αντίκτυπο στη νεοσύστατη επιστήμη της Ψυχοφυσιολογίας με κύριους εκπροσώπους τον Pavlov και Wundt, επιστήμονες που έβαλαν τις βάσεις στην Πειραματική Ψυχολογία και των οποίων το έργο υπήρξε η βασική αφετηρία του Συμπεριφορισμού. Σύμφωνα με το θεμελιακό οξύωμα του Συμπεριφορισμού, το άτομο θεωρείται εξαρτημένη μεταβλητή των περιβαλλοντικών επιδράσεων. Με τη μελέτη της διαμόρφωσης και του ελέγχου των περιβαλλοντικών επιδράσεων πάνω στην ανθρώπινη συμπεριφορά και των νόμων που τη διέπουν ο ακάδος της Ψυχολογίας που ονομάζεται Ψυχολογία της Μάθησης. Ακόμη και ώς τη δεκαετία του 1950 παρ' όλη τη διεύρυνση των νόμων της μάθησης με τη συντελεστική διαδικασία, τη διαπίστωση δηλαδή του Skinner ότι οι επιπτώσεις της συμπεριφοράς διαμορφώνουν και την ίδια τη συμπεριφορά, το θεμελιακό οξύωμα των πρώτων συμπεριφοριστών φαινόταν αδιαμφισβίτητο.

Αρχές της δεκαετίας του 1960, παρατηρείται ουσιαστικά ένα οργήμα στο δογματισμό των συμπεριφοριστών και αρχίζει μια καινούργια εποχή. Αυτό οφείλεται στην άνθηση ενός νέου κλάδου της Ψυχολογίας που ονομάζεται Γνωσιακή Ψυχολογία φέροντας το προσκήνιο της δυνατότητες της επεξεργασίας από το ίδιο άτομο των μηνυμάτων από το περιβάλλον. Αυτή η (νέα;) θεώρηση της ανθρώπινης μάθησης δίνει έμφαση στη μορφοποίηση της σημασία των γνωστικών διεργασιών, οι οποίες ως ενδιάμεσες μεταβλητές -μεταξύ περιβαλλοντικών επιδράσεων και συμπεριφοράς παρεμβαίνουν: ο άνθρωπος δεν θεωρείται πλέον έρωμα των εξωτερικών συνθηκών, αλλά η διαμόρφωση της συμπεριφοράς του οφείλεται σε μεγάλο βαθμό σε γνωσιακές, αλλά και συναισθηματικές και βιολογικές παραμέτρους.

Ο κλασικός και ακραίος Συμπεριφορισμός, λοιπόν, των αρχών του 19ου αιώνα διευρύνθηκε, εμπλουτίστηκε κι έτοι ε-



Βασικές αρχές και γενικά χαρακτηριστικά της γνωσιακής συμπεριφοριστικής ψυχοθερα�είας



χουμε σήμερα μια πιο ολοκληρωμένη άποψη για την κατανόηση των φαινομένων που διαμορφώνουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Δεν παραγνωρίζεται ίμως και ο παράγοντας «σύντημα», δηλαδή το κοινωνικό περιβάλλον το οποίο βρίσκεται σε δυναμική σχέση αλληλοεπιρροής με την ανθρώπινη συμπεριφορά. Όλον αυτόν τον πλούτο των γνώσεων χρησιμοποιούμε πλέον και στη σκόπιμη τροποποίηση της συμπεριφοράς, όταν δηλαδή το άτομο παρουσιάζει δυσλειτουργίες και χρειάζεται εξειδικευμένη ψυχοθερα�εία.

Η γνωσιακή - συμπεριφοριστική ψυχοθερα�εία, λοιπόν, αποτελείται από μια σειρά πειραματικών ψυχολογικών μεθόδων με τη βοήθεια των οποίων μπορούν να μειωθούν ή να εξαλειφθούν αποκλίσεις της συμπεριφοράς (ή ψυχολογικά προβλήματα). Τόσο η ερμηνεία της δημιουργίας και διατήρησης της προβληματικής συμπεριφοράς δύσκαιος και οι μέθοδοι παρέμβασης βασίζονται στην Ψυχολογία της Μάθησης και τη Γνωστική Ψυχολογία.

Ο βασικός πυρήνας της Γ/Σ Ψ αποτελείται από τρεις βασικές αρχές:

- α) η γνωσιακή λειτουργία επηρεάζει τη συμπεριφορά,
- β) η γνωσιακή λειτουργία μπορεί να ελεγχθεί και να μεταβληθεί και
- γ) οι επιθυμητές αλλαγές στη συμπεριφορά μπορούν να επηρεαστούν από γνωσιακές αλλαγές.

Τόσο από τον ορισμό της Γ/Σ Ψ δύσκαιο και από την αναφορά στις βασικές αρχές έχει γίνει σαφές το πόσο διαφορετικά ερμηνεύεται και αντιμετωπίζεται η ομαλή συμπεριφορά όπως και η απόλυτή της σήμερα, σε σχέση με την τεχνοκρατική και εμπειριοκρατική άποψη των πρώτων συμπεριφοριστών.

Τα γενικά χαρακτηριστικά της Γ/Σ Ψ μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:

1. Ο θερα�ευτής καλείται να καταλάβει με ποιο τρόπο ο πελάτης δομεί τον κόσμο μέσα του και πώς αυτό μπορεί να τον επηρεάζει συναυτηματικά ή στη συμπεριφορά του. Με την αναγνώριση των διεργασιακών λαθών στον τρόπο σκέψης του πελάτη ξεκινά και η διαδικασία της παρέμβασης. Είναι αυτονόητο ότι ούτο πιο περιορισμένες είναι οι δυνατότητες του πελάτη, π.χ. πελάτης με πνευματική καθυστέρηση ή το πολύ μικρό παιδί, τόσο αυξάνει η κατευθυντική δράση του θερα�ευτή.

2. Η συνεργασία μεταξύ θεραπευτή και πελάτη διέπεται από την αρχή «εσύ κι εγώ θα συνεργαστούμε για να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημά σου» αντί «εγώ θα σε θεραπεύσω».

3. Η επιλογή των θεραπευτικών στόχων γίνεται από κοινού (θεραπευτής και πελάτης).

4. Γίνονται συνεχείς μετρήσεις, ώστε και ο πελάτης να είναι ενήμερος για την πορεία της θεραπείας.

5. Δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στο πώς σκέφτεται, συμπεριφέρεται και αισθάνεται ο πελάτης έξω από το χώρο των θεραπευτικών συνεδριών.

Οι μέθοδοι και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη Γ/Σ Ψ μπορεί να πάρουν διάφορες μορφές, δηλαδή να είναι π.χ. μια κλασική συμπεριφοριστική μέθοδος με περιορισμένη ενεργό συμμετοχή του πελάτη, όπως είναι η συστηματική ενίσχυση μιας θετικής αλλαγής, ένας συγκερασμός συμπεριφοριστικής τεχνικής και



ΤΖΩΝ ΟΥΛΙΑΝΑΝ ΟΥΟΤΕΡΧΑΟΥΖ (1888)

«Εσύ κι εγώ δα συνεργαστούμε...»

γνωσιακής με παιξιμού ρόλων από ένα σενάριο βασισμένο σε μια για τον πελάτη δύοσοκλη κατάσταση όπου χρησιμοποιούνται και αυτοσυμβούλες (συγκεκριμένες φράσεις) ή μια καθευατό γνωσιακή μέθοδος όπου η συστηματική αμφισβήτηση διεργασιακών λαθών στον τρόπο σκέψης του πελάτη με χρησιμοποίηση της πενταπλής στήλης οδηγεί στη γνωσιακή αναδόμηση με αποτέλεσμα ένα νέο τρόπο σκέψης και δράσης του πελάτη.

Η αξιοποίηση της Γ/Σ Ψ που βασίζεται στον έλεγχο της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων και η σχετικά μικρή χρονική διάρ-

κεία τους, γεγονός που συνδέεται με την εξονυχιστική διερεύνηση των ψυχοθεραπευτικών διαδικασιών γενικότερα από οικονομική άποψη, είναι πιθανώς οι κύριοι λόγοι της μεγάλης διάδοσης αυτού του τύπου ψυχοθερα�είας. Σε Εθνικά Συστήματα Υγείας πολλών χωρών του εξωτερικού όπως και στην Ειδική Αγωγή, στη Σχολική Ψυχολογία κ.ά. εφαρμόζονται κυρίως μοντέλα προληφτικής και παρέμβασης σε θέματα ψυχικής υγείας που βασίζονται στη Γ/Σ Ψ. Ιδιαίτερα δημοφιλής φαίνεται να έχει γίνει η Γ/Σ Ψ στην αντιμετώπιση φοβιών και κατάθλιψης όπως και σε εξελικτικές

διαταραχές της παιδικής-εφηβικής ηλικίας. Το γεγονός αυτό δεν σημαίνει ότι και σε άλλες διαταραχές δεν έχει υψηλά ποσοστά αποτελεσματικότητας. Τέλος, αναφέρουμε ότι η έρευνα συνεχίζεται ώστε να δημιουργηθούν ακόμη πιο αποτελεσματικά πλαίσια προληφτικής και παρέμβασης για όλες τις μορφές δυσκολιών προσαρμογής του άτομου, είτε σε ατομική είτε σε ομαδική, είτε σε κοινωνική βάση (δηλαδή μέσα στην κοινότητα που ζει το άτομο). Επίσης εντατικοποιήθηκε τελευταία η διερεύνηση της ελεγχόμενης χρησιμοποίησης ηλεκτρονικών υπολογιστών και διαδικτύου ως προστάδια ή συμπληρωματικά στοιχεία τόσο για την πρόληψη όσο και για την παρέμβαση. Ελπίζουμε, επίσης, ότι ο επιστημονικός διάλογος που έχει ανοίξει μεταξύ διαφορετι-



κών ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων κυρίως μεταξύ Γ/Σ Ψ και συστηματικών ψυχοθεραπειών να αποδώσει σύντομα καρπούς και να διεργάνει και τις δυνατότητες της Γ/Σ Ψ.

*Η ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΛΑΝΤΖΗ-ΑΖΙΖΙ είναι καθηγήτρια στην Κλινική Ψυχολογίας Παν/μίου Αθηνών. Επιστημονική Υπεύθυνος του Ινστιτούτου Ερευνών & Θεραπειας της Συμπεριφοράς

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΚΑΛΑΝΤΖΗ-ΑΖΙΖΙ, Α. (1998 Ε' έκδοση) *Εφαρμοσμένη Κλινική Ψυχολογία στο χώρο της νησίας*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

ΚΑΛΑΝΤΖΗ-ΑΖΙΖΙ, Α. (1998 Ε' έκδοση) *Αυτογνωσία: Αντονάλνον, Αντοζέζχος*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

ΚΑΛΑΝΤΖΗ-ΑΖΙΖΙ Α. (1997) *Εφαρμογές της Γνωστικής Ψυχολογίας στην Κλινική Πρακτική*, Ψυχολογία 4 (2) 118-128.

ΚΑΛΑΝΤΖΗ - ΑΖΙΖΙ, Α. ΓΑΛΑΝΑΚΗ, Ε (2000) *Η ψυχοθεραπεία στις σύντηξη και την αναγκάστητη ενός «ανοιγματού»*. Παραδείγματα της συντηξικής οπτικής στη γνωσιακή - συμπειριστική ψυχοθεραπεία, Ψυχολογία, Ειδικό τεύχος «Κλινική Ψυχολογία», Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

KANFER, F.H. (1999) *Από την κλασική εξεπτημένη μάθηση και τη συντελεστική μάθηση στην προσανατολισμένη προς το σύντηγμα θεραπεία της συμπεριφοράς* (μετ. Κ. Αγγελής & Γ. Εναταβίον) Βιβλίο Περιήγησης - Newsletter, Διημερίδα: Εκπαίδευση στη Γνωσιακή ή Γνωστική Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία, Αθήνα 11-12.12.1999.

MARKS, I. (1991) *Νικήστε τις φοβίες*, Ι. Καστίκης (επιμ.), Αθήνα, Εκδόσεις Λιβή.

ΜΠΟΥΔΟΥΤΟΥΡΗΣ, Ι. (1994) *Κατανόηση των σεξ: εσφαλμένες αντιλήψεις, επιστημονικά δεδομένα και σύγχρονη θεραπεία*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

ΠΑΠΙΑΚΩΣΤΑΣ, Ι. (1996) *Γνωσακή Ψυχοθεραπεία: Θεωρία και πράξη*, Αθήνα, Ινστιτούτο Ερευνών & Θεραπειας της Συμπεριφοράς.

RONEN, T. (1999) *Η γνωστική - εξελικτική θεραπεία στα παιδιά*, Μ. Ζαφειροπούλου (επιμ.) Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

Η συστημική προσέγγιση

Της ΒΑΛΕΡΙΑΣ ΠΟΜΙΝΙ*

Tο «σκέπτεσθαι» με συστημικό τρόπο συνίσταται στην ανατροπή του παραδοσιακού, καρτεσιανού τρόπου σκέψης, που ασχολήθηκε με τα επιμέρους στοιχεία που αποτελούν την πραγματικότητα και στην εξέταση κυρίως του τρόπου σύνδεσης αυτών των στοιχείων μεταξύ τους.

Η συστημική οπτική πλαταίνει το πεδίο παρατήρησης από το αντικείμενο στις σχέσεις ανάμεσα σε αυτό και τα άλλα στοιχεία που αποτελούν το περιβάλλον του, καθώς και στη σχέση που δημιουργείται ανάμεσα σε αυτό και τον ίδιο τον παρατηρητή του.

Ο νέος επιστημολογικός προσανατολισμός, που δημιουργήθηκε από τη δεκαετία του '40 στο χώρο της Λογικής και της Φυσικής είχε μεγάλο αντίτυπο και σε άλλες επιστήμες, όπως η Βιολογία, η Ψυχολογία και η Ψυχιατρική.

Είναι γνωστό ότι η λειτουργία ενός κυπτάρου είναι καθορισμένη από τις σχέσεις ανάμεσα στα χρηματικά στοιχεία που το αποτελούν. Το κύπταρο είναι κάτι το διαφορετικό από ένα απλό «άθροισμα» των επιμέρους στοιχείων.

Είναι επίσης γνωστό ότι οι περιβαλλοντολόγοι μελετούν τα φαινόμενα της ατμόσφαιρικής ρύπανσης λαμβάνοντας υπόψη την πολυπλοκότητα των σχέσεων μεταξύ των διαφόρων παραγόντων: μια ουσία μπορεί να μην είναι βλαβερή από μόνη της, αλλά να γίνει σε συνδυασμό με ουσίες που υπάρχουν στην ατμόσφαιρα, με ορισμένες κλιματικές συνθήκες κ.λπ.

Η πολυπλοκότητα των φαινομένων απαιτεί μια μέθοδο παρατήρησης και ανάλυσης περιοστέρω σύνθετη από τη συνήθη ευθύγραμμη αριστοτελική σκέψη, σύμφωνα με την οποία το Α προκαλεί το Β, το οποίο με τη σειρά του προκαλεί το Γ κ.λπ.

Ενα πολύπλοκο φαινόμενο απαιτεί μια θεώρηση σύνθετη, «κυκλική», που να λαμβάνει υπόψη την αμοιβαία επιρροή των στοιχείων μεταξύ τους και να υπογραμμίζει όχι τόσο τις ιδιότητες όταν τα χαρακτηριστικά τους όσο τις σχέσεις, τις αλληλοεπιδράσεις, καθώς και τα μοντέλα σχέσης: όπως το Α αντιδρά στο Β, το οποίο επηρεάζεται από το Α και τα δύο εξαρτώνται από το Γ, το οποίο με τη σειρά του υπόκειται στη σχέση ανάμεσα στο Α και το Β.

Από τους πρώτους που χρησιμοποίησαν στο ψυχοκοινωνικό πεδίο τις καινούργιες εννοιες της «κυκλικότητας» και του «συστήματος» (οι οποίες προέρχονται από την Κυβερνητική και τη Γενική Θεωρία Συστημάτων) ήταν ο Αγγλός Βιολόγος G. Bateson, που δημιούργησε μια θεωρητική και μεθοδολογική γέφυρα ανάμεσα στις θετικές και τις ανθρώπινες επιστήμες, εισάγοντας σε αυτές τη συστημική ανάπτυξη.

O Bateson υπήρξε συντονιστής μιας ομάδας ερευνητών που στη δεκαετία του '50 στης ΗΠΑ άρχισε να μελετά την ανθρώπινη επικοινωνία σε ένα δείγμα οικογενειών μ' ένα μέλος διαγνωσμένο σχίζοφρενη. Από αυτήν τη μελέτη προέκυψε ότι η συμπτωματική συμπεριφορά των ασθενών, ενώ συχνά έμοιαζε ακατανόπτη σε ατομικό επίπεδο, αποκτούσε περισσότερο νόνημα όταν οι ασθενείς αυτοί εξετάζονταν μαζί με τα μέλη της οικογένειάς τους. Ο Bateson και οι συνεργάτες του έγιναν γνωστοί για τη διατύπωση της θεωρίας του «**«διπλού δεσμού»**» στην ανάπτυξη μιας σχίζοφρενης διαταραχής.

Από τότε αναπτύχθηκε στις ΗΠΑ και την Ευρώπη ένα θεωρητικό και μεθοδολογικό κίνημα, που θεωρεί την ψυχική διαταραχή όχι τόσο έκφραση ενδοψυχικής σύγκρουσης ή πρόβλημα αποκλειστικά εσωτερικού του ατόμου όσο έκφραση σύγκρουσης μέσα στις σχέσεις, ενώς θαθέος, και επώδυνου επικοινωνιακού και συναιθηματικού «*impasse*», που εμπλέκει τα πλοιαρίστερα και σημαντικότερα άτομα.

Η συστημική προσέγγιση εμπλουτίστηκε σε συνέχεια από τις συνεισφορές χαρισματικών θεραπευτών, όπως ο Ackerman, ο Minuchin, ο Satir, ο Whitaker, ο Selvini Palazzoli, ο Boscolo, ο Cecchin, καθώς και αρκετών εκπροσώπων μιας πιο πρόσφατης γενιάς θεραπευτών.

Η συστημική προσέγγιση προσέφερε σημαντικότατες μελέτες και σπουδαία κλινικά αποτελέσματα στην θεραπευτική αντιμετώπιση διαφόρων ψυχικών διαταραχών, μεταξύ των οποίων η ανορέξια νερβόζα, η εξάρτηση από τοξικές ουσίες. Επίσης, αποτελεί ένα απαραίτητο εργαλείο στην Παιδοψυχιατρική. Στις τελευταίες δύο δεκαετίες εφαρμόστηκε με ενδιαφέροντα αποτελέσματα στην αντιμετώπιση διογκωτών μεγάλων (μάκρω) συστημάτων, όπως επιχειρήσεις, οργανισμούς κ.λπ.

τουργιών μεγάλων (μάκρω) συστημάτων, όπως επιχειρήσεις, οργανώσεις κ.λπ.

Η οικογένεια είναι η πρωτογενής ομάδα όπου τα άτομα ξεκινούν τα πρώτα τους βήματα ως κοινωνικά ένταξης, όπου αναπτύσσονται συναιθηματικά και ψυχολογικά και όπου ζουν τις πρώτες σημαντικές σχέσεις.

Η στοιχική συμπεριφορά και οι αντιδράσεις κάθε μέλους μιας οικογένειας είναι σε μεγάλο βαθμό εξαρτημένες από τη συμπεριφορά των υπόλοιπων μελών.

Η οικογένεια μπορεί να θεωρηθεί ένα «ενιαίο» σύστημα, ένας «οργανισμός», του οποίου τα χαρακτηριστικά είναι πιο πολύπλοκα από εκείνα των επιμέρους μελών του. Κάθε τέτοιο σύστημα έχει τους δικούς του κανόνες λειτουργίας, συχνά ασυνείδητους, π.χ. σε ό,τι αφορά την κοινή ζωή, τους κώδικες με τους οποίους το ζευγάρι επικοινωνεί μεταξύ του, τους τρόπους συμπεριφοράς των γονέων με τα παιδιά κ.λπ.

Αρκετοί από αυτούς τους κανόνες παραμένουν σταθεροί, ενώ άλλοι αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου και αναθεωρούνται ανάλογα με τη μεταβολή των οικογενειακών αναγκών και τις φάσεις ανάπτυξης του οικογενειακού συστήματος.

Η οικογένεια ως σύστημα είναι μια φυσική ομάδα ανθρώπων, τοποθετημένη σε μια διαγενιακή συνέχεια. Είναι δύσκολο να πει κάποιος πότε αρχίζει και πότε τελειώνει η ιστορία μιας οικογένειας. Ο προηγούμενες γενεές δεν είναι παρούσες μόνο στα γονίδια των απογόνων, αλλά και στην ιστορική μνήμη τους, στις συνήθειες, στους κανόνες που επικρατούν στην οικογενειακή ζωή, στους μύθους, στις πεποιθήσεις, στις συμπεριφορές κ.λπ. Συνήθως αυτά τα στοιχεία ασκούν μια δυνατή αόρατη επιρροή.

Η οικογένεια, λοιπόν, δεν είναι ένα στατικό σύστημα, καθορισμένο εφ' όρου ζωής, αλλά υφίσταται συνεχή εξέλιξη με το πέρασμα του χρόνου, με τις αλλαγές των ρόλων, των σχέσεων και των τρόπων επικοινωνίας μεταξύ των μελών της.

Στην εξελικτική πορεία μιας οικογένειας υπάρχουν χαρακτηριστικά σταθμοί, οι οποίοι αντιπροσωπεύουν συχνά αντίστοιχες στιγμές δυσκολίας (για παράδειγμα, η γέννηση ενός παιδιού, η είσοδος του στο σχολείο, η εφηβεία και η ανεξαρτητοποίηση από το σπίτι, η συνταξιοδότηση της γονέας κ.λπ.). Τα παραπάνω, όπως και άλλα γεγονότα, εσωτερικά ή εξωτερικά από το σύστημα, μπορούν να αποτελούν αιτίες για στρες.

Η θεώρηση της οικογένειας ως συστήματος απόμανων σε συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ τους έδωσε τη δυνατότητα ανακάλυψης νέων εργαλείων ψυχοθεραπευτικής αντιμετώπισης των ατόμων με ψυχολογικές δυσκολίες. Ενα σύμπτωμα, μια προβληματική συμπεριφορά ή μια ψυχοσωματική διαταραχή, δείχνουν μερικές φορές έντονα ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά στο σύστημα που παρουσιάστηκε.

Οπως λέει ο Watzlawick και οι οποίοι εκπροσωπούν την «**κονστρουξιονιστική**» προσέγγιση, πρόσφατα εξέλιξη της Συστημικής, η επικοινωνία κατασκευάζει την πραγματικότητα, διαφορετικά σύμφωνα με την έννοια ότι ο ανθρώπος μαθαίνει την επικοινωνία κυρίως διά μέσου των σημαντικώ



αφιέρωμα •

ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Του LUIGI CANCRINI*

ΥΙΟΣ: Μπαμπά, τι διαβάζει η Νικολέτα;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Η Νικολέτα διαβάζει Φυσική, Φυσική των μούων.

ΥΙΟΣ: Δεν καταλαβαίνω καλά, τι ακριβώς εννοείς;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Πρόκειται για τα μόρια που συγκροτούν την ύλη. Τα πρόγραμμα που αγγίζεις και εσύ ο ίδιος αποτελούνται από δισεκατομμύρια μόρια. Το μυστήριο που απασχολεί τους φυσικούς είναι το σύνολο των νόμων που ρυθμίζουν την αιωνιάσια κίνηση όλων αυτών των μορίων.

ΥΙΟΣ: Είναι κάτι πιο μικρό και πιο ακαθόριστο από το άτομο;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Τα άτομα πλέον είναι γνωστά και εύκολα αναγνωρίσιμα, διακρίνονται το ένα από το άλλο, είναι καλά τακτοποιημένα σε έναν πίνακα που περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία που συνθέτουν τον κόσμο. Διαφορετικά το ένα από το άλλο, αυτά τα στοιχεία είναι (από το σίδερο στο νάτριο, από το οξυγόνο στο άζωτο κ.λπ.) ανάλογα με τον αριθμό των πρωτονίων που υπάρχουν στον πυρήνα και τον αντίστοιχο αριθμό των ηλεκτρονίων στην τροχιά γύρω απ' αυτό. Με τα νετρόνια που λειτουργούν ως «έρμος» χωρίς να μεταβάλουν τις ιδιότητες του κάθε στοιχείου. Και τα μόρια;

ΥΙΟΣ: Και τα μόρια;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Τα πιο γνωστά είναι αυτά στα οποία μόλις αναφέρθηκα, όμως υπάρχουν και άλλα στα άτομα και στο αδιαπέραστο διάστημα που τα χωρίζει το ένα από το άλλο. Για μερικά απ' αυτά κάτι γνωρίζουμε, για κάποια άλλα σχεδόν τίποτα, για πολλά απ' αυτά ούτε...

ΥΙΟΣ: Τι ακριβώς, αν έχουν όγκο, αν αντιστοιχούν σε κάπι προσδιορισμένο ή συγχρεκτικό, ή αν αποτελούν μόνο μια δόνηση όπως και η σκέψη μας;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Ισως...

ΥΙΟΣ: Πώς μπορείς να εντοπίσεις μόρια ελαφρά σαν τη σκέψη μας;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Οπως κάνουν όλοι όσοι μελετούν τη σκέψη: αναλύοντας τις επιδράσεις τους. Μελετώντας τα ίχνη που αφήνουν σε μια ύλη όταν εκτοξεύονται με μεγάλη ταχύτητα. Τουλάχιστον νομίζω, καθώς δεν είμαι σε θέση να σου πω αν αυτό ισχύει για όλα τα μόρια. Είναι πιθανόν ότι η μελέτη ορισμένων απ' αυτά βασιζεται σε αριθμικές πράξεις.

ΥΙΟΣ: Θες να πεις ότι υπάρχει τόσο σοβαρή αντιστοιχία ανάμεσα στις αριθμητικές πράξεις και την τάξη της φύσης;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Νομίζω ότι ναι. Πιστεύω ότι ο άνθρωπος ποτέ δεν θα μπορέσει να μην υπακούσει στους νόμους των μαθηματικών, ούτε βέβαια μελετώντας τα μόρια.

ΥΙΟΣ: Και όμως ο Bateson λέει...

ΠΑΤΕΡΑΣ: Τι λέει;

ΥΙΟΣ: Ότι αν κλοτούσεις μια πέτρα, οι νόμοι της Φυσικής είναι σε θέση να σου υποδειξουν πού θα πάει, αν γνωρίζουν το σημείο εκκίνησης της. Αν δώσεις όμως μια κλοτσιά σε ένα σκύλο, οι νόμοι της Φυσικής δεν είναι σε θέση να σου πουν πώς θα αντιδράσει. Καθώς αυτό που έχει σημασία σ' αυτή την περίπτωση είναι το να γνωρίζεις το σκύλο και τις συνήθειές του. Και αυτό με μεγάλη πιθανότητα λάθους.

ΠΑΤΕΡΑΣ: Είναι σωστό, και ο Φρόιντ ελέγε...

ΥΙΟΣ: Τι έλεγε;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Ότι οι ψυχολογικές επιστήμες εξηγούν τα γεγονότα όταν αυτά έχουν ήδη γίνει. Δεν είναι σχεδόν ποτέ σε θέση να τα προβλέψουν με ακρίβεια. Αυτό δύμως τι σχέση έχει με τα μαθηματικά και τα μόρια;

ΥΙΟΣ: Ούτε εγώ το ξέρω καλά. Άλλα οι φυσικοί με εκνευρίζουν λίγο με αυτή τη μα-

Η Αρχή των...

Δικαιωμάτων της Μεδόδου



ει, ότι η αποικία των μυρμηγκιών συνεχίζει να φτάνει εκεί που βρίσκεται η τοφή, χρησιμοποιώντας μια αλυσίδα από μυρμηγκια. Θέλω να πω ότι...

ΥΙΟΣ: Τι;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Ότι η συμπεριφορά μιας αποικίας μυρμηγκιών είναι προβλέψιμη, αλλά όχι η συμπεριφορά κάθε μυρμηγκιού. Ότι και εσύ όταν παρατηρείς, είσαι θύμα ενός περιέργου παιχνιδιού της προοπτικής.

ΥΙΟΣ: Δηλαδή;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Από τη σκοπιά αυτού που παρατηρεί τη διαδομή του κάθε μυρμηγκιού, η επιλογή της διαδομής αποκτά σημασία. Εποι και η μη προβλέψιμότητά της. Από τη σκοπιά της αποικίας των μυρμηγκιών όμως, οι επιμέρους μορφές της διαδομής που κάθε μυρμήγκι διανύει, είναι ασήμαντες. Η αποικία των μυρμηγκιών απλώνει ένα μακρύ τριχωτό μπράτσο από μυρμήγκια προς το φαγήτο και σταματά μόνον αν για κάποιο λόγο ο δρόμος αποδεικνύεται απροσπέλαστος. Με λόγια, ο παρατηρητής μιας αποικίας μυρμηγκιών αντιμετωπίζει μια πολύ πιο προβλέψιμη συμπεριφορά από κάποιον που παρατηρεί τη συμπεριφορά του κάθε μυρμηγκιού. Σκέψου λίγο τι συνέβη στο φαρό γουνέστ, τώρα, σκέψου εκείνες τις ιστορίες που τις αφηγήθηκαν πολλές κινηματογραφικές ταινίες, που άρεσαν τόσο στα παιδάκια σαν και μένα και που τώρα εσείς δεν τις αναπολείτε.

ΥΙΟΣ: Τρελάθηκες μπαμπά; Τι σχέση έχει τώρα το φαρό γουνέστ με τα μυρμηγκια;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Φαντάσου ότι είσαι ένας εξω-

τερικός παρατηρητής που φωτογραφίζει την αμερικανική ήπειρο από το ύψος κάποιων χλιομέτρων και με ένα φακό που είναι σε θέση να εστιάζει σ' ένα μεγάλο τμήμα της Αμερικής, από τις ακτές του Ατλαντικού σ' αυτές του Ειρηνικού. Φαντάσου ότι τραβάς μία φωτογραφία το μήνα επί εκατό χρόνια και ότι στη συνέχεια τις προβάλλεις τη μία μετά την άλλη. Αυτό που θα δεις τότε, αν διαθέτεις ένα κατάλληλο μεγαλυτηρό φακό, είναι αποικίες από άσπρα μυρμηγκια που μετακινούνται ακολουθώντας μια σειρά από ελικοειδείς και αποδροβλεπτες πορείες από την Ανατολή στη Δύση. Εγκαθίστανται εκεί όπου υπάρχει τροφή, διατηρώντας μια σχέση με την αποικία τους έως ότου μεγαλώσουν αρκετά για να ιδρύσουν μια νέα δική τους.

ΥΙΟΣ: Μπαμπά, αποικίες και αποικίες μυρμηγκιών αναπαράγονται, δηλαδή, διά της μετάστασης;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Θα έλεγα ότι ναι.

ΥΙΟΣ: Και οι Ινδιάνοι;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Ανήκαν σε άλλες αποικίες. Θυμάσου τους αιματηρούς διαπλήκτισμούς ανάμεσα σε αποικίες μυρμηγκιών που παρατηρήσαμε μια φορά στο μονοπάτι ενός λόφου, που το έκαιγε ο ήλιος κοντά στις Συρακούσες;

ΥΙΟΣ: Και τα ειπόδια; Οι άνθρωποι επεξεργάζονται μεθόδους για να ξεπεράσουν τα ειπόδια, τα μυρμηγκια όχι. Αν βάλεις μυρμηγκοφάρμακο...

ΠΑΤΕΡΑΣ: Εξαρτάται από το ενδιαφέρον που έχουν τα μυρμηγκια (ή η αποικία των μυρμηγκιών) να φθάσουν εκεί όπου εσύ δεν



ΜΙΛΑΝΤΣ (1937)

θες να πάνε, από την ύπαρξη άλλων εναλλακτικών, αν το να φτάσεις έχει σημασία...

ΥΙΟΣ: Δηλαδή;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Ο καθηγητής Mario Pavan, ένας επιστήμονας που μελέτησε σε βάθος αυτό το συγκεκριμένο πρόβλημα, παρατήρησε ότι τα αργεντινά μυωμήγκια (ένα πολύ κοινό είδος μυωμηγκιών) είναι σε θέση να αποδιοργανώσουν τα σχέδια του ανθρώπου για να τα σταματήσουν. Αν βάλεις μια λωρίδα κολλώδους ύλης στον κοριό ενός δένδρου για να εμποδίσεις τα μυωμήγκια να σκαρφαλώσουν, αυτά κοντάλιον χυλαράκια και άλλα υπολείμματα στις απροσπέλαστες περιοχές και χτίζουν μια γέφυρα. Αν βάλεις εντομοκτόνο στο έδαφος, αυτά περνούν από κάτω. Και κάτι αλλο πιο ενδιαφέρον: Αν βάλεις πιατάκια με δηλητηριασμένη ζάχαρη για να τη φάνε τα μυωμήγκια ή να την πάρουν στη μυωμηγκοφαλιά, την άλλη μέρα θα αντιληφθείς ότι έθαψαν τα πιατάκια. Τώρα το ερώτημα είναι ποιος αποφασίζει πώς αντιμετωπίζονται αυτά τα εμπόδια: Το κάθε μυωμήγκι δεν είναι βέβαια σε θέση να το κάνει διότι η οργάνωση του νευρικού του συστήματος δεν είναι αρκετά εξελιγμένη για να εφαρμόσει σε τόσο σύντομα χρονικά διαστήματα τόσο πολύπλοκους σύλλογισμούς. Πρέπει έτοις να φανταστούμε έναν νου, εκείνο της παροικίας των μυωμηγκιών, του οποίου τα μυωμήγκια αποτελεί μια διακλάδωση. Πράγμα που σημαίνει...

ΥΙΟΣ: Τι;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Οτι η προβλέψη συμπεριφορά είναι αυτή της αποικίας των μυωμηγκιών και όχι του κάθε μυωμηγκιού. Αν με-

λετήσεις τι κάνει μόνο ένα μυωμήγκι, δεδομένου ότι αν αποδεινωθεί από την αποικία του τρελαίνεται, οι προσπάθειές σου να προβλέψεις τις κινήσεις του αποτυγχάνουν.

ΥΙΟΣ: Λες δηλαδή ότι η συμπεριφορά του κάθε ανθρώπου είναι απόβλεπτη όπως αυτή ενός μυωμηγκιού και ότι η συμπεριφορά του ανθρώπουν γένους μπορεί να προβλεφθεί με σχετική ακρίβεια όπως προβλέπει κάποιος τη συμπεριφορά μιας αποικίας μυωμηγκιών;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Ναι, αρκεί να διαθέτεις ένα κατάλληλο σύστημα παρατήρησης, ικανό να υπολογίζει τους χώρους και τους χρόνους που απαιτούνται για την εκτύλιξη της λογικής που συνδέει μεταξύ τους τα γεγονότα: Ωρες, το πολύ πολύ μέρες, στην περίπτωση μιας αποικίας μυωμηγκιών, χρόνια, συχνά αιώνες, στη περίπτωση του ανθρώπινου γένους.

ΥΙΟΣ: Ολα αυτά σημαίνουν ότι τα προβλήματα που μελετούν οι φυσικοί μοιάζουν πολύ με αυτά που αντιμετωπίζουν όσοι μελετούν τη συμπεριφορά των ζώων; Απαντάς, δηλαδή, στον Bateson, μπαμπά;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Ναι.

ΥΙΟΣ: Εξήγησέ μου καλά, τότε, που ακριβώς θες να καταλήξεις.

ΠΑΤΕΡΑΣ: Θέλω να πω ότι ο φυσικός που μελετά τη συμπεριφορά των μορίων βρίσκεται σε μια παρόμοια κατάσταση με το βιολόγο που μελετά τη συμπεριφορά ενός μυωμηγκιού, ενώ ο φυσικός που ακολουθεί το Γαλλιαίο ή τον Νιούτον (που μελετά την προβλεψιμότητα της συμπεριφοράς ενός

Σχετικά με τον Gregory Bateson, με μόρια, μυωμήγκια, με φαρ γουέστ, με τον Οδυσσέα και την επιστημονική μέθοδο (Οικολογία του πνεύματος, 1989)

πολύ μεγάλου συνόλου μορίων) βρίσκεται σε μια παρόμοια θέση με το βιολόγο που μελετά τη συμπεριφορά μιας αποικίας μυωμηγκιών στο σύνολό της. Ο Bateson έχει δίκιο όταν λέει ότι σταν κλοτσήσω μια πέτρα πιπορώ να υπολογίσω την τροχιά της κίνησής της, αν διαθέτω ένα συγκεκριμένο αριθμό δεδομένων. Ομως παραμένοντας στους νόμους της Φυσικής, ουδείς είναι σε θέση να προβλέψει την τροχιά του ενός μορίου που το χτύπησε ένα άλλο μόριο.

ΥΙΟΣ: Γιατί;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Διότι δεν διαθέτουμε όλες τις πληροφορίες για ένα τέτοιου είδους υπολογισμό. Καθώς η τροχιά, που είναι αποτέλεσμα της σύγκρουσης, δεν εξαρτάται μόνο από την ίδια την κρούση που υπέστη το μόριο, αλλά από την κοινή δράση ενός μεγάλου αριθμού δυνάμεων που αλληλοεπιδρούν για να καθορίσουν την τροχιά του πορν και μετά τη σύγκρουση.

ΥΙΟΣ: Εντάξει, μπορούμε όμως να αποκλείσουμε...

ΠΑΤΕΡΑΣ: Οτι κάποτε κάποιος θα γνωρίζει όλα αυτά τα στοιχεία και θα τα χρησιμοποιήσει; Οχι δεν μπορούμε, είμαστε απλά πολύ περιορισμένοι.

ΥΙΟΣ: Τι μας περιορίζει;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Κάθε παρατηρητής έχει έναν περιορισμό, οποιοδήποτε δργανο χρησιμοποιεί, διότι ο ίδιος επεμβαίνει στα στοιχεία που παρατηρεί και τα αλλάζει. Ετσι ώστε στο τέλος να μη γνωρίζει τι ακριβώς θα συνέβαινε αν ο ίδιος δεν τα παρατηρούσε με το δικό του τρόπο. Ετσι, πιστεύω ότι και το μυωμήγκι (ο άνθρωπος) μόνο του έξω από την αποικία του δεν είναι το ίδιο το μυωμήγκι, είναι ένα μυωμήγκι που το έχει μεταμοφώσει η άνθαυτεσία σου ως παρατηρητής. Κατά τη γνώμη μου (δεν κατάλαβα ποτέ αν ο Bateson θα συμφωνούντε σ' αυτό το σημείο), η κατάσταση δεν είναι διαφορετική από εκείνη του ανθρώπου που κλοτσάει το σκύλο. Οι απαραίτητες πληροφορίες για να προβλέψεις τι θα κάνει είναι πάμπολλες και είναι σχεδόν απίθανο να τις συλλέξεις, έστω και αν γνωρίζεις την ιστορία του σκύλου, την αγωγή του, την οργάνωση και την κατάσταση λειτουργίας του νευρικού συστήματός του. Επιπλέον, υπάρχουν σοβαροί λόγοι για να πιστεύουμε ότι μια σε βάθος έρευνα τέτοιου είδους θα άλλαζε τον τρόπο συμπεριφοράς του σκύλου, διότι θα την καθόριζε μια νέα σχέση, σοβαρό γι' αυτόν. Δεν είναι καθόλου αδιάφορο, ξέρεις από ποιον προέρχεται η κλοτσιά και το είδος της σχέσης που έχει με το σκύλο. Είναι καθοριστική για τη μετέπειτα συμπεριφορά του. Και σε αυτή την περίπτωση η παρουσία ενός παρατηρητή...

ΥΙΟΣ: Μπαμπά, αυτό το καταλαβαίνω λιγότερο, αν κλοτσήσεις ένα σκύλο θα αντιδράσει, είτε υπάρχει παρατηρητής είτε όχι.

ΠΑΤΕΡΑΣ: Σκύλος και άνθρωπος που τον κλοτσάει δεν θα συμπεριφέρονται κατά τον ίδιο τρόπο παρουσία κάποιου που γνωρίζει τόσο καλά το σκύλο.

ΥΙΟΣ: Θες να πεις ότι η κλοτσιά δεν «μεταφέρει» το ίδιο μήνυμα αν οι καταστάσεις διαφέρουν;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Ναι. Γνωρίζεις την ιστορία των έξυπνων ποντικιών;

ΥΙΟΣ: Μια ομάδα Αμερικανών ερευνητών έλαβε μια ομάδα από ποντικάκια που εκείνοι οι οποίοι τους τα έστειλαν (άλλοι ερευ-

νητές) τα θεωρούσαν πολύ έξυπνα. Τα ποντικάκια στην πραγματικότητα ήταν εντελώς κανονικά, όμως όταν τα έκλεινε στο «λαβύρινθο» μεταμορφώνονταν σε «υπερποντικάκια». Δεν θα μπω σε λεπτομέρειες. Το σίγουρο είναι ότι από τις μετέπειτα έρευνες προέκυπτε ότι η συμπεριφορά των ποντικιών στο «λαβύρινθο» είχε επηρεαστεί.

ΥΙΟΣ: Από τι;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Από τις προσδοκίες των πρώτων ερευνητών.

ΥΙΟΣ: Και πώς μεταφέρθηκαν αυτές οι προσδοκίες;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Με τα χέρια ίσως ή με τη σκέψη, στο μέτρο που στοιχειώδεις εκφράσεις της σκέψης μας, προπάντων αυτές που συνδέονται με το συναίσθημα, βγαίνουν από μας και το περιβάλλον τις αντιλαμβάνεται. Οπως ένας σκύλος αντιλαμβάνεται ότι τον φοβάσαι.

ΥΙΟΣ: Νομίζω ότι καταλαβαίνω πού θες να φτάσεις.

ΠΑΤΕΡΑΣ: Δηλαδή;

ΥΙΟΣ: Ηθελα να πω ότι ο σκύλος θα αντιδράσει στην κλοτσιά υπολογιζόντας τα συναισθήματα και τις προσδοκίες αυτού που τον δίνει και ότι συναίσθηματα και προσδοκίες θα μπορούσαν να είναι διαφορετικές στην παρουσία ενός παρατηρητή. Οπως στην περίπτωση του φυσικού που αναρωτείται για τα μόρια. Αν όλα αυτά αληθεύουν, μπαμπά, γιατί συνεχίζουμε να μελετάμε;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Για να μάθουμε περισσότερα.

ΥΙΟΣ: Για να φθάσουμε στην καρδιά των προβλημάτων;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Οχι για να πάμε προς την επιφάνειά τους, καθώς σύσ περισσότερος γνωρίζεις τόσο αυξάνεται και ο αριθμός των πραγμάτων που αντιλαμβάνεσαι ότι δεν γνωρίζεις ακόμη και αυτών που αντιλαμβάνεσαι ότι δεν θα γνωρίζεις ποτέ.

ΥΙΟΣ: Οπως συνέβαινε και με τον Οδυσσέα;

ΠΑΤΕΡΑΣ: Οτις τη γνώμη τους, καθώς σύσ περισσότερος γνωρίζεις από ποιον προέρχεται η κλοτσιά και πήγε ώς τις Πύλες του Αδη και δεν επέστρεψε ποτέ. Εγώ δεν είχα καταλάβει γιατί είχε φύγει έτσι.

Παρότι ότι η ιδέα του Οδυσσέα που έφευγε ξανά, μου άρεσε πολύ. Τώρα, όμως, καταλαβαίνω.

ΠΑΤΕΡΑΣ: Τι καταλαβαίνεις;

ΥΙΟΣ: Οτι ο Οδυσσέας επέστρεψε στην Ιθάκη, που την είχε επιθυμήσει πολύ, δεν θέλησε να μείνει εκεί και πήγε ώς τις Πύλες του Αδη και δεν επέστρεψε ποτέ. Εγώ δεν είχα καταλάβει γιατί είχε φύγει έτσι. Παρότι ότι η ιδέα του Οδυσσέα που έφευγε ξανά, μου άρεσε πολύ. Τώρα, όμως, καταλαβαίνω.

ΠΑΤΕΡΑΣ: Τι καταλαβαίνεις;

ΥΙΟΣ: Οτι η Νικολέτα όταν μελετάει, κάνει το ταξίδι του Οδυσσέα. Οτι το ταξίδι που κάνεις μελετώντας διαφορετικά πράγματα είναι κάπια παρόμοιο. Οτι και εγώ κάποτε θα κάνω κάπια τέτοιο, ίσως αν έχω το κουράγιο για χαθώ σε μια θάλασσα ήχων. Καταλαβαίνω ότι το ταξίδι είναι καυστικό, ότι δεν μπορείς να αφιερώσεις σ' αυτό σόλη τη ζωή σου. Οτι πολλοί απ' αυτούς που αρνούνται να ταξιδέψουν βαριούνται, μπαμπά, έστω και αν καταφέρουν να έχουν μια χαρούμενη όψη, ότι δύοιος εί



Εχει στόχο να βιοθίσει τον άνδρωπο να βιώσει ξανά τον εαυτό του ώς άτομο-ενότητα

Της ΔΕΣΠΩΣ ΚΩΒΑΙΟΥ

Gestalt στα γερμανικά σημαίνει μορφή και αυτή η σχολή ψυχοθεραπείας πήρε τ' όνομά της και βαθιά επιφρόνη από τη Μορφολογική Ψυχολογία, μία καινοτόμο ερευνητική κίνηση στη Γερμανία των αρχών του αιώνα, που έδωσε εντελώς νέα άθηση και κατεύθυνση στην επιστήμη της Ψυχολογίας.

Οπως και σε όλες τις άλλες γλώσσες, έτσι και στην ελληνική έχει καθιερωθεί να χρησιμοποιείται ο γερμανικός όρος ως έχει, χωρίς μετάφραση.

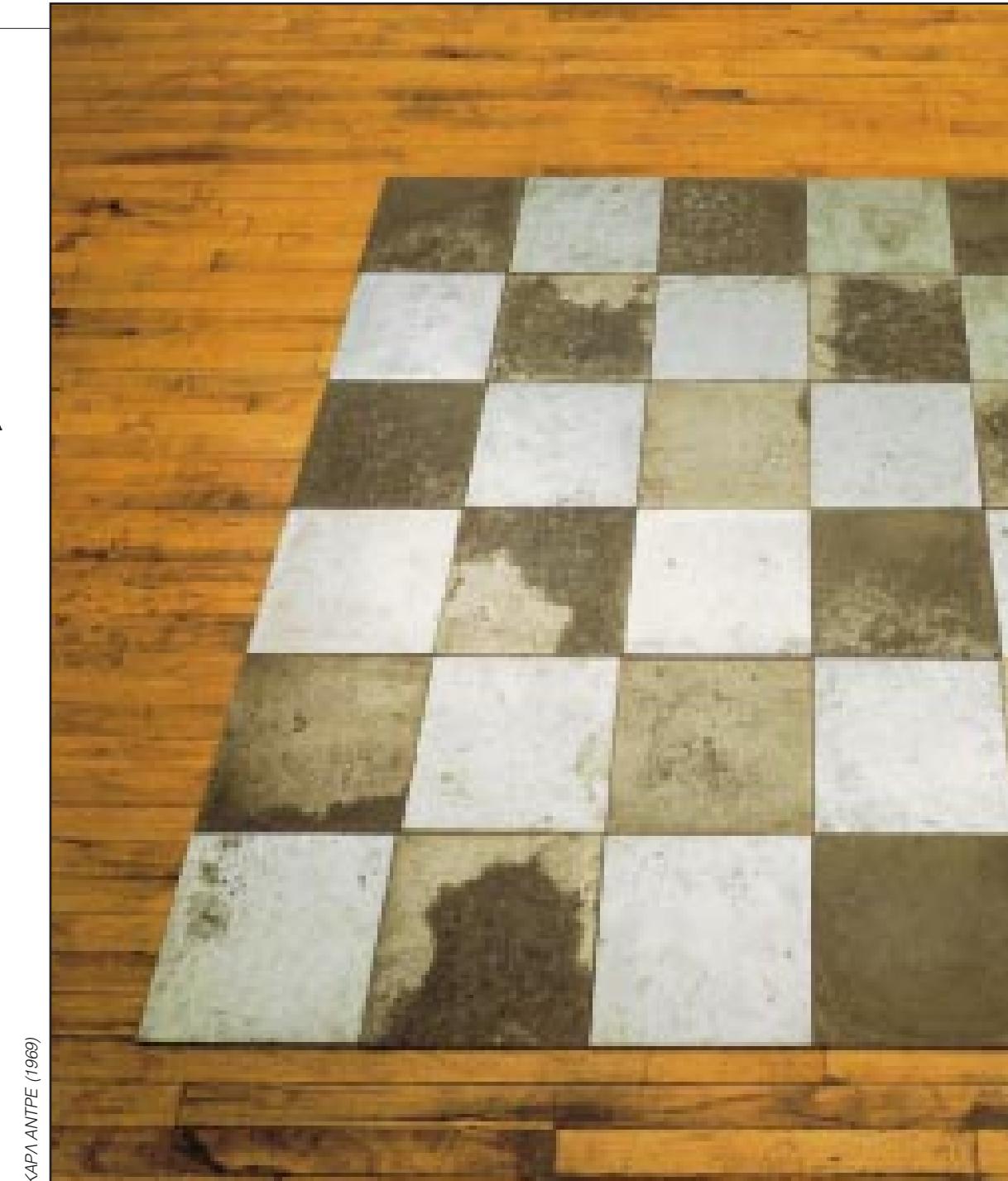
Η Gestalt ως κλινική ψυχοθεραπεία ασχολείται με τις ποικιλες μορφές ψυχώσεων, με τις ψυχοσωματικές νόσους με σοβαρές κρίσεις ζωής, αλλά εφαρμόζεται και ως δρόμος αυτογνωσίας και προσωπικής ανάπτυξης στον απλό, καθημερινό νευρωτικό που ξητεί να βελτιώσει τη σχέση με τον εαυτό του και τον κόσμο. Ενας αυστηρός διαχωρισμός ανάμεσα στον ψυχικά άρρωστο και στον υγιή θεωρείται ανακριβής εφόσον υγεία και αρρώστια αντιλαμβάνονται όχι ως στατικά φαινόμενα αλλά ως διαφορετικές φάσεις της ίδιας διαδικασίας, του ενιαίου ορεύματος της ζωής. Ως διαβαθμίσεις στην ικανότητα του ατόμου να βρίσκεται σε ξωντανή επαφή με το μέσα και τον έξω κόσμο.

Αρχή της Gestalt είναι ότι ο οργανισμός (με τον ίδιο αυτό εννοούμε και σωματικό και συναισθηματικό και πνευματικό) είναι ένα σύστημα που για να λειτουργεί ομαλά και να αποδίδει, χρειάζεται μια ορισμένη ισορροπία. Την κάθε ανισορροπία τη βιώνουμε ως ανάγκη που μας οθεί να την ικανοποιήσουμε. Ο οργανισμός μας δηλαδή αυτορυθμίζεται, μας μηνύει τις ανάγκες του καθώς και την προτεραιότητά τους. Εμείς καλούμαστε μόνο να αφουγκραζόμαστε προσεκτικά ώστε να εδραιώνουμε την επαφή μαζί του. Στη διακοπή της επαφής με τον οργανισμό μας -εαυτό μας- στην προσπάθεια να κυριαρχήσουμε πάνω του και να τον ελέγξουμε, να του αλλάξουμε τη φοίτη, βρίσκεται η ρίζα της παθολογίας, της βιολογικής και της ψυχολογικής.

Σπαταλάμε τη δύναμη μας σε συνεχείς σκέψεις για το τι θα έπρεπε να κάνουμε, για το τι θα θέλαμε να μην κάνουμε, για το τι θα έπρεπε να έχουμε και ποιοι θα έπρεπε να ειμαστεί.

Η θεραπεία Gestalt έχει στόχο να βιοθίσει τον άνδρωπο να αναγνωρίσει αυτές τις αγωνιώδεις, κοπιαστικές και πολύ συχνά καταστροφικές προσπάθειές του να διαφεύγει την άμεση πραγματικότητά του. Να τον διευκολύνει να βιώσει ξανά τον εαυτό του σαν άτομο, σαν ενότητα, να ξαναμάθει να χρησιμοποιεί τις αισθήσεις του, να βασίζεται στην αιμεσότητα της εμπειρίας του και όχι μόνο στη νόηση, στη σκέψη. Να μάθει να επιλέγει το είναι από το φαίνεσθαι. Με αυτή την έννοια ο θεραπευτής της Gestalt δεν έχει να εξαλείψει την πάθηση του θεραπευόμενου αλλά να τον διδάξει να ακολουθεί τη φοίτη της αντιληφής του στην κάθε στιγμή. Να αναπτύξει δηλαδή μια διαυγή επίγνωση του πώς αισθάνεται σαν σώμα, ποιες σκέψεις γίνονται μέσα στο νου, ποιο συναίσθημα απορρέει από τις σκέψεις αυτές, τι ερεθίσματα λαμβάνει από τον έξω κόσμο και όλα αυτά ως σημεία μιας αδιάσπαστης ενότητας. Ο θεραπευτής ακολουθεί χωρίς να κατευθύνει και διευκολύνει το θεραπευόμενο να ολοκληρώσει βιωματικά εμπειρίες και συναισθήματα που ως ιδιαίτερο οδυνηρά πέρασαν χωρίς καμία επεξεργασία στο μή συνειδητό. Μόνο μέσα από το άμεσο βίωμα με τη στήριξη του θεραπευτή και ίσως και της ομάδας, αν πρόκειται για ομαδική συνεδρία, μπορούν τα συναισθήματα αυτά να ενσωματωθούν και να επανενταχθούν στη σημερινή πραγματικότητα της ζωής τους.

Η συνειδητότητα είναι η βασική αρχή και ο στόχος της



Η ψυχοθεραπεία

θεραπείας Gestalt. Και βέβαια συνειδητότητα δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί παρά μόνο στην παρούσα στιγμή, εδώ και τώρα. Αυτή είναι άλλωστε και η μόνη πραγματικά αληθινή στιγμή που έχουμε στη ζωή μας. Μόνο τούτη την παρούσα στιγμή είναι δυνατή η εμπειρία και η δράση, το άμεσο βίωμα.

Θα αναφερθώ τώρα στην πορεία εξέλιξης της Gestalt ως ψυχοθεραπευτικής μεθόδου καθώς και στο ιστορικούνων πλαίσιο μέσα στο οποίο διαμορφώθηκε.

Ο εμπνευστής της **Φρειδερίκος Περλς** γεννήθηκε το 1893 στο Βερολίνο, από Εβραίους γονείς. Σπουδάζει Ιατρική και εκπαιδεύεται στην ψυχανάλυση, κυρίως από την **Karen Horney** και τον **Wilhelm Reich**, που και οι δύο κατατάσσονται στους σχολικούς μαθητές του Freud. Επηρεάζεται βαθύτατα από το ανίσυχη κλίμα που επικρατεί στη Δημοκρατία της Βαϊμάρης που

είναι όμως και ένα κλίμα τολμηρού και δημιουργικού πειραματισμού σε όλους τους τομείς. Ως βοηθός του διάσημου για τις καινοτομίες του στη Νευρολογία **Kurt Goldstein**, ενδιαφέρεται για τη Μορφολογική Ψυχολογία (Gestaltpsychologie) των **Wertheimer Kohler, Koff-**

ka και για τα πειράματα που κάνουν γύρω από την οπτική αντιληφή. Τα συμπεράσματα των ερευνών τους αλλά και η θεωρία του πεδίου του **K. Lewin** και το ψυχόδραμα του **Moreno** έπαιξαν αργότερα σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της Gestalt ως ψυχοθεραπευτικής μεθόδου.

Η σύζυγος και συνεργάτης του Perls, **Lore**, ψυχαναλύτρια από το ινστιτούτο της Φρανκφούρτης και μαθήτρια εκτός άλλων και των θεολόγων φιλοσόφων **P. Tillich**, **M. Buber** συνετέλεσε ουσιαστικά με τις δικές της επιφρόνες από τον υπαρξισμό, τη φαινομενολογία αλλά και τη μοναδική σύνθεση ανάμεσα στην ψυχανάλυση, τη Μαρξιστική Κοινωνιολογία και τη Μορφολογική Ψυχολογία που αναπτύχθηκε στα χρόνια 1929-1933 στο Ινστιτούτο Κοινωνικών Ερευνών της Φρανκφούρτης.

Με την άνοδο των ναζιστών το 1933 εγκαταλείπουν και οι δύο Perls τη Γερμανία και εγκαθίστανται στο Johannesburg όπου εργάζονται ψυχαναλυτικά, ενσωματώνοντας όμως και τις καινούργιες ιδέες στην πρακτική τους.

Το 1942, ύστερα από ψυχαναλυτική πείρα 20 ετών εκδίδουν το «Ego, Hunger and Aggression», μια αναθεώρηση στη θεωρία και μέθοδο του Freud. Εκτός άλλων κυρίως αμφισβήτησαν τη θεωρία της libido και του ασυνειδητού. Αντικαθιστούν τη «κενύρωση μεταβίβασης» με μια



BERT HELLINGER

Στο φως το «μυστικό» της οικογένειας

**Συνέντευξη στην
ΕΛΙΖΑΜΠΕΤΤΑ ΚΑΖΑΛΟΤΤΗ**

Hμέθιδος της αναζήτησης συστημικών λύσεων με τη βοήθεια της «αναπαράστασης του οικογενειακού συστήματος», αποτελεί μία καινοτόμο εξέλιξη της «συστηματικής οικογενειακής ψυχοθεραπείας» και εντάσσεται στις βραχείες θεραπείες. Θεμελιωτής αυτής της μεθόδου -που αυτοπροσδιορίζεται ως συστημική φαινομενολογική- είναι ο Γερμανός ψυχοθεραπευτής **Bert Hellinger**. Ο Bert Hellinger γεννήθηκε το 1925 στη Γερμανία και σπούδασε Φιλοσοφία, Παιδαγωγική και Θεολογία. Στις ΗΠΑ εκπαιδεύτηκε στην ψυχανάλυση, την ομαδική δυναμική, την πρωτογενή θεραπεία και τις επικοινωνιακές ψυχοθεραπείες. Πολύ σύντομα ανέπτυξε μια δικιά του μέθοδο, που ονόμασε «φαινομενολογική συστημική οικογενειοθεραπεία». Σήμερα, διευθύνει σεμινάρια σε πολλές χώρες της Ευρώπης, στις ΗΠΑ, στη Νότιο Αμερική, στην Ιαπωνία, στην Αυστραλία, στη Νότια Αφρική και στην Κίνα. Είναι συγγραφέας πολλών δημοφιλών βιβλίων, που έχουν μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες -σύντομα θα κυκλοφορήσει στην Ελλάδα το βιβλίο του «Η κρυφή συμμετρία της αγάπης».

Πρόσφατα επισκέφθηκε τη χώρα μας και τα σεμινάρια του παρακολούθησαν επαγγελματίες ψυχοθεραπευτές αλλά και απλοί αναγνώστες των Βιβλίων του.

Τον συναντήσαμε μ' αυτή την ευκαιρία στην Αθήνα. Μέσα από παραδείγματα, σχετικά με την ψυχοθεραπευτική του εμπειρία, μάς έδωσε το στίγμα της δουλειάς του.

Κύριε Hellinger, χρησιμοποιείτε μια καινοτόμο ψυχοθεραπευτική μέθοδο στα σεμινάρια σας, την ονομάσατε «αναπαράσταση του οικογενειακού συστήματος». Περί τίνος ακριβώς πρόκειται:

■ Ο ενδιαφέρομενος αναπαριστά κατά τη διάρκεια των σεμιναρίων μου το οικογενειακό του ούστημα, είτε την οικογένεια καταγωγής του είτε τη σημερινή του οικογένεια, επιλέγοντας από τους συμμετέχοντες στο σεμινάριο αυτούς που θα εκπροσωπήσουν τα μέλη της. Και με τη Βοήθειά τους και με βάση τα συναισθήματα που βιώνουν, αναζητείται μια νέα ισορροπία στη δεδομένη οικογένεια. Απ' αυτή τη διαδικασία αναδύονται πιτυχές της οικογενειακής ζωής, συχνά καλυμμένες, άγνωστες ή υποτιμημένες. Με την αναπαράσταση έρχεται στην επιφάνεια αυτό που είναι ααυσείδηπτο στην οικογένεια. Ερχονται στο προσκήνιο τα προβλήματα, εντοπίζεται ποιος από τα μέλη της οικογένειας έχει τις επιπτώσεις των προ-βλημάτων.

□ Αυτή η θραχεία ψυχοθεραπευτική μέθοδος εφαρμόζεται μονάχα σε οικογένειες ή και σε ευρύτερα κοινωνικά σύνολα;

■ Αυτή η μέθοδος Βρίσκει εφαρμογή και σε ευρύτερα ουστάματα, όπως οργανώσεις, επιχειρήσεις κ.λπ. Εχει εφαρμοστεί επίσης σε σχολεία και φυλακές. Θα σας φέρω ένα παράδειγμα, είναι σχετικό μ' ένα μαθητή με ιδιαίτερη επιθετική ουμπεριφορά, που είχε αποφασιστεί η αποβολή του από το σχολείο. Η δασκάλα προτού εφαρμοστεί αυτό το μέτρο, αποφασίζει να μιλήσει στον πατέρα του παιδιού και να τον ρωτήσει τι έχει συμβεί στην οικογένειά του. Ο πατέρας αρχικά διστάζει, στη συνέχεια, συγκινημένος της εμπιστευται ότι ο αδελφός του έχει δολοφονθεί όπως και ο πατέρας του και ξεπά σε λυγμούς. Η δασκάλα τον παροτρύνει να μιλήσει στο γιο του για τον πατέρα του και τον αδελφό του. Να του αποκαλύψει τα συναισθήματα που τρέφει απέναντι τους. Ο πατέρας ακολουθεί τις οδηγίες της. Και πολύ σύντομα η ουμπεριφορά του παιδιού βελτιώνεται, χωρίς καν να χρειαστεί καν «αναπαράσταση».

Με λίγα λόγια, πιστεύετε ότι έχει πολύ μεγάλη σημασία να γνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε τι έχει

συμβεί στην οικογένειά μας

■ Ναι, είναι πολύ σημαντικό κατ' αρχάς να γνωρίζουμε τα «μυοτικά» της οικογένειάς μας. Είναι πολλά συνήθως όσα κρύθονται ή αποιωπούνται. Και ειδικά όσοι στην οικογένειά μας είχαν μία κακή «μοίρα», είναι απαραίτητο να τους θυμόμαστε και να τους τιμούμε. Τότε, δεν θα χρειασθεί κάποιος να τους μιμηθεί.

Νομίζετε ότι στην αντίθετη περίπτωση κάποιος στην οικογένεια αναλαμβάνει τον ρόλο κάποιου προγόνου του: Οδηγεί, βιωματίζει, δοχεία τασαγωδία...

■ Πολλές φορές κάποιος στην οικογένεια αναλαμβάνει την αποστολή άλλου ή φορτώνεται την εποχή του. Θα γίνω πιο συγκεκριμένος μ' ένα παράδειγμα. Στην Αμερική με επισκέφθηκε ο απόγονος μιας μεγάλης και πλούσιας οικογένειας. Ο προπάππος του είχε κατασκευάσει μία ολόκληρη σιδηροδρομική γραμμή. Και κατά τη διάρκεια της κατασκευής αυτής της γραμμής είχαν χαθεί ανθρώπινες ζωές. Εσπού στην οικογενειακή αναπαράσταση εκπροσώπους των θυμάτων, τους έβαλα να ξαπλώσουν και έβαλα τον εκπρόσωπο του προπάππου να ξαπλώσει δίπλα τους. Αμέσως ο πελάτης μου ένωσε καλύτερα και φάνηκε καθαρά ότι είχε ταυτιστεί με τα θύματα. Γι' αυτό τον λόγο δεν θήλε να ζήσει πραγματικά. Είναι οπουδαίο να γνωρίζει κανείς από πού προέρχονται οι μεγάλες περιουσίες και αν συνδέονται με θυσίες άλλων ανθρώπων.

Υπάρχει, κατά τη γνώμη σας, στην οικογένεια μια ιεραρχία και είναι σημαντικό να τη σεβόμαστε;

■ Ναι, όποιος τιμά τους γονείς του, έχει δύναμη και όποιος τιμά τους γονείς των γονιών του έχει επίσης δύναμη. Το επικίνδυνο, όμως, είναι, όταν ένα παιδί από αγάπη για τους γονείς του, για χάρο τους, αναλαμβάνει μια αποστολή που δεν είναι δικιά του. Και μόνον όταν θα είναι σε θέση να τους πει «Σέβομαι εσ-σάς, το πεπρωμένο σας, αλλά μένω το παιδί, δεν παρεμβαίνω». Τους αεβτεί πραγματικό.

Εχετε δουλέψει σε πολλέ χώρες του κόσμου, παραπρόσατε ανάλογα με τον τόπο, σημαντικές διαφορές σ' όσους σας επισκέπτονται:

■ Οι άνθρωποι που συμμετέχουν στα σεμινάρια μου είναι παρόμοιοι, αλλά στις διαφορετικές χώρες τα «πεπρωμένα» τους είναι διαφορετικά. Π.χ. στην Αμερική, όσα συνέβησαν στους Ινδιάνους τα έχουν αποροιθεί.

όπως όσα συνέβησαν στο Νότο της Αμερικής. Και αυτά έχουν μεγάλη επίδραση στις αναπαραστάσεις, οι οποίες οδηγούν στο να τιμηθούν αυτοί οι άνθρωποι.

■ **Ποιες είναι οι εντυπώσεις σας για τη δουλειά σας στην Ελλάδα, όπως γνωρίζετε και η σύγχρονη Ελλάδα έχει μια περίεργη ιστορία...**

■ Ήταν πολύ συγκινητικό το κοινό μου στην Ελλάδα και έτοιμο να αποδεχτεί το ό,τι συμβαίνει. Γνωρίζω την ιστορία της χώρας σας και θα σας μιλήσω για κάτι που συνέβη κατά τη διάρκεια ενός εσεμναρίου μου: Μία γυναίκα είχε τάσεις αυτοκτονίας. Ο πατέρας της ήταν στρατιώτης του ΕΛΑΣ Εσπερια στην αρχή της οικογενειακής αναπαράστασης μόνον έναν εκπρόσωπο για τον πατέρα και αυτός ένιωθε πολύ μεγάλο φόβο και τότε έστησα πέντε νεκρούς στρατιώτες από την πλευρά του εθνικού στρατού και πέντε από την πλευρά των κομμουνιστών. Ο εκπρόσωπος του πατέρα φάνκε να επιθυμεί να τους φέρει κοντά, αυτοί όμως αντιστέκονταν. Ξεκίνησαν ένα είδος πάλης, μέχρι που έπεσαν όλοι κάτω, ο ένας δίπλα στον άλλο. Μόνον εκείνη τη στιγμή έφερα τη γυναίκα που είχε τάσεις αυτοκτονίας μπροστά στον πατέρα της. Φάνκε ότι τον αγαπούσε πολύ. Τους έστησα στη συνέχεια πλάτη με πλάτη και απέναντί της έστησα τα παιδιά της, αυτά την τράβηξαν αμέσως κοντά τους. Μόνον τότε ο πατέρας ξάπλωσε με τους νεκρούς συντρόφους του. Και χωρίς να προφέρει κανένα λέξη. Νομίζω ότι δεν χρειάζονται σχόλια ο' αυτήν την αναπαράσταση...

Gestalt

σχέση ισοτιμίας και αμεσότητας, όπου ο θεραπευόμενος δεν γίνεται αντικείμενο γνώσης και ερμηνείας παρά συμπεριλαμβάνεται ως ενεργό μέλος μιας αμοιβαίας ανθρώπινης σχέσης χωρίς άκαμπτους κανόνες συμπεριφοράς ή αφορημένες γενικότητες.

Οι Perls μετοικύνουν το 1945 στη Ν. Υόρκη όπου συνεχίζουν να διαμορφώνουν τη θεωρία και την πρακτική τους, ενσωματώνοντας όλο και νέα στοιχεία. Γύρω στο 1968, στην εποχή της έντονης αναζήτησης νέων αξιών και τόπων ζωής, τα σεμινάρια του Perls στο Ινστιτούτο Esalen της Καλιφόρνιας, κατακλύζουνται κυριολεκτικά από ενδιαφερόμενους και για εκπαίδευση και για θεραπεία. Την ίδια εποχή «επανεισάγεται» η Gestalt στη Γερμανία με μεγάλη επιτυχία και προσέλευση. Ο F. Perls πεθαίνει το 1970. Το έργο του το συνεχίζουν με αμείωτο ενθουσιασμό η σύζυγος και οι μαθήτες του, και αυτή τη στιγμή έχει μεγάλη εξάπλωση εκτός από την Ευρώπη και την Αμερική και σε Ιαπωνία, Αυστραλία, Βραζιλία, Μεξικό, Καναδά κ.λπ. Στην Ελλάδα έχουμε μόνο ένα ινστιτούτο που προσφέρει εκπαίδευση.

* Η ΔΕΣΠΩ ΚΩΒΑΙΟΥ είναι ψυχοθεραπεύτρια, εκπρόσωπος της Ελλάδας στην Ευρωπαϊκή Εταιρεία για τη Θεραπεία Gestalt (EAGT - European Association for Gestalt Therapy).



ΒΡΑΧΕΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Του ΓΙΑΝΝΗ ΤΣΑΜΑΣΙΡΟΥ*

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, ο αριθμός των ατόμων που αναζητούν ψυχοθεραπευτική βοήθεια για την επίλυση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν αυξάνεται προοδευτικά, ενώ ταυτόχρονα παρατηρείται σύντημη της χρονικής διάρκειας της παρεχόμενης ψυχοθεραπείας. Σημαντικός αριθμός ατόμων παραμένει στην ψυχοθεραπεία για σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Σ' αυτό συμβάλλουν πολλοί παραγόντες, όπως το κίνητρο του ασθενούς, η κατάλληλότητα της θεραπευτικής παρέμβασης, κ.λπ. Για την επίτευξη της θεραπευτικής στόχων άλλα άτομα χρειάζονται λιγότερο χρόνο άλλα περισσότερο, και ενώ μια συγκεκριμένη ψυχοθεραπευτική τεχνική μπορεί να ανταποκρίνεται εξαιρετικά στις ανάγκες ενός ατόμου, δεν είναι το ίδιο αποτελεσματική όταν εφαρμόζεται σε κάποιο άλλο άτομο με διαφορετικές ανάγκες και προτεραιότητες. Αν και η εμπειρία, η κατάφτιση και η προσωπικότητα του θεραπευτή παίζουν ίσως τον ουσιαστικότερο ρόλο, είναι εξίσου σημαντικό να εστιάσουμε στο ερώτημα: Ποια ψυχοθεραπευτική τεχνική είναι κατάλληλη για το συγκεκριμένο άτομο ώστε να επιτευχθεί το μέγιστο θεραπευτικό αποτέλεσμα στο συντομότερο χρονικό διάστημα;

Το 1956 ένας άνδρας 28 ετών που υπέφερε από άγχος και φοβία για όλα τα μέσα μεταφοράς επισκέφθηκε το διευθυντή της ψυχιατρικής κλινικής του Γενικού Νοσοκομείου της Μασαχουσέτης στη Βοστόνη, καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Harvard και ψυχαναλυτή, **Πέτρο Σιφναίο**, και τον ξήτησε να τον βοηθήσει να επιλύσει το πρόβλημά του. Ο καθηγητής Σιφναίος ανέλαβε τη θεραπεία του. Η υποχώρηση των συμπτωμάτων του επιτεύχθηκε σε 7 συνεδρίες και αυτό το θεραπευτικό αποτέλεσμα -του οποίου η διάρκεια και η σταθερότητα επιβεβαιώθηκαν σε μεταγενέστερη επανεξέταση του ασθενούς- ενθάρρυνε τον καθηγητή Σιφναίο να διερευνήσει τα συγκεκριμένα κριτήρια και να προσδιορίσει τους ψυχοθεραπευτικούς παραγόντες που μπορούσαν να εξασφαλίσουν ανάλογη θεραπευτική έκβαση σε ευρύτερη ομάδα ασθενών. Ο καθηγητής Σιφναίος ανέπτυξε ένα μοντέλο βραχείας δυναμικής ψυχοθεραπείας, το οποίο ονόμασε βραχεία αγχο-εκλυτική ψυχοθεραπεία (Short-term anxiety-provoking psychotherapy ή STAPP). Η STAPP αποτελεί τη θεραπεία επιλογής, σε κατάλληλα επιλεγμένα ασθενείς, για την αντιμετώπιση ψυχολογικών συμπτωμάτων ή πασιαστικές ενασχολήσεις, μεμονωμένες φοβίες, σωματικά συμπτώματα ψυχολογικής αιτιολογίας και δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η ουσιαστική αντιμετώπιση των δυσκολιών προϋποθέτει τον προσδιορισμό και επίλυση της αιτίας και όχι μόνο την ανακούφιση των συμπτωμάτων. Πολλοί άνθρωποι που παρουσιάζουν ενοχλημάτα, όπως άγχος, καταθλιπτικό συναίσθημα, ή δυσκολίες στις σχέσεις τους είντε αρνούνται τα προβλήματα πιστεύοντας ότι «θα περάσουν από μόνα τους», είντε θέλουν να τα λύσουν αλλά δεν ξέρουν πώς. Επιστημονικές έρευνες από φίλους οι οποίοι, αφού κάνουν ό,τι μπορούν, συνήθως καταφεύγουν σε συμβούλες του τύπου: «δεν είναι τίποτα, θα περάσει», ή «ξέχαιρε το», κ.λπ., άλλοι καταφεύγουν -δίχως αυτό να αποτελεί την ενδεδειγμένη θεραπεία στη συγκεκριμένη περίπτωση- στη



Της ΠΟΛΛΥΣ ΙΩΣΗΦΙΔΗ*

Hηραγματικότητα του κάθε ατόμου είναι μοναδική και υποκειμενική. Είναι αυτή που ο καθένας αντιλαμβάνεται συνειδητά για τον εαυτό του και χρωματίζεται ανάλογα με τη διάθεσή του τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ετοιμάζεται η θεραπευτής για την προσπάθεια της στόχου της. Ο πελάτης -και ποτέ ασθενής- είναι ένας άνθρωπος που ζητάει να βοηθηθεί γιατί αισθάνεται δυσφορία, σύγχυση, άγχος, αντιμετωπίζει προβλήματα που μοιάζουν άλλα. Ο θεραπευτής προσπαθεί να ακούσει τον πελάτη, να καταλάβει το πρόβλημα όπως το αντιλαμβάνεται ο πελάτης. Να ακούσει την πραγματικότητα όπως ο ίδιος ο πελάτης τη βιώνει.

Ο θεραπευτής είναι σύντροφος και συνοδοιπόρος του πελάτη. Ξεκινάνε μαζί σ' αυτή την πορεία, χωρίς να βάλουν από πριν μακροπρόθεσμους στόχους. Ο θεραπευτής δεν είναι ο αισθεντής σ' αυτήν τη σχέση, δεν κάνει διάγνωση, δεν ερμηνεύει ούτε εφαρμόζει μια θεραπευτική τακτική. Στην Προσωποκεντρική Προσέγγιση, ο θεραπευτική πορεία ακολουθεί το ρυθμό και τις προτεραιότητες του πελάτη. Εκείνος επιλέγει κάθε φορά τι θέμα θα συζητηθεί με το θεραπευτή του. Αυτός -ο πελάτης- αποφασίζει τι έκταση θα δώσει και σε ποιο βάθος θέλει να φτάσει.

Ισως και για τη λέξη «θεραπευτής» πρέπει να καταφύγουμε στην αρχική, στην αρχαία ελληνική σημασία της, όπου το «θεραπεύω» περισσότερο έχει την έννοια του απασχολούματι ιδιαίτερα, φροντίζω, υπηρετώ.

Η θεραπεία αποβλέπει κυρίως στο να δημιουργήσει μια σχέση ισότιμην ανάμεσα στους δύο, σχέση εμπιστούντης και οεβασμού. Ο θεραπευτής εμπιστεύεται τον πελάτη του και την ικανότητά του να βρει ο ίδιος τις λύσεις που του ταιριάζουν, σέβεται τη μοναδικότητα και ιδιαιτερότητά του. Ο πελάτης από την πλευρά του εμπιστεύεται το θεραπευτή, ότι δεν θα χρησιμοποιήσει τις γνώσεις του για να τον αξιολογήσει, ερμηνεύει, να τον τοποθετήσει σε κάποια κατηγορία και τελικά να τον καθοδηγήσει προς μία κατεύθυνση που κρίνει εκείνος σωστή, κατάλληλη και εποικοδομητική.

Η μέθοδος του κα

χρήση φαρμάκων (π.χ. αγχολυτικών) που, ενώ μπορούν να φέρουν προσωρινή ανακούφιση, δεν επιφέρουν ουσιαστική επίλυση των ενδοψυχικών συγκρούσεων που αποτελούν τη βάση των συμπτωμάτων. Κατά συνέπεια οι δυσκολίες διαιωνίζονται, η κατάσταση επιδεινώνεται και η απογοήτευση επιτείνεται. Άλλοι άνθρωποι, που αντιμετωπίζουν ήπιες δυσκολίες, αποθαρρύνονται από τη σκέψη ότι η ψυχοθεραπεία μπορεί να κρατήσει τρία, τέσσερα ή περισσότερα χρόνια και είτε αναβάλλουν να επισκεφθούν τον ψυχοθεραπευτή, είτε αρχίζουν θεραπεία αλλά απογοητεύονται και διακόπτουν πρόσωρα δίχως να έχουν πετύχει τα αποτελέσματα που επιθυμούν. Ομως είναι πλέον αποδειγμένο ότι άτομα που πληρούν τα κριτήρια που αποτελούνται για την επίτευξη των θεραπευτικών στόχων. Ο αριθμός των συνεδριών που απαιτούνται για την περάτωση της θεραπείας κυμαίνεται μεταξύ 6 και 15, με συχνότητα μίας συνεδρίας την εβδομάδα. Σε ορισμένες περιπτώσεις η θεραπεία μπορεί να έχει διάρκεια ενός έτους.

Hη STAPP περιλαμβάνει συγκεκριμένα κριτήρια για την επιλογή των ασθενών και για την εκτίμηση των θεραπευτικών αποτελεσμάτων. Τα κριτήρια επιλογής είναι: ικανότητα περισταλτικού προσδιορισμού των προβλημάτων και δυνατότητα επιλογής μιας κύριας δυσκολίας που θα αποτελέσει το επίκεντρο της θεραπείας, υπαρξή τουλάχιστον μιας ουσιαστικής σχέσης κατά την παιδική ηλικία, ικανότητα ευέλικτης αλληλεπιδρασης με το θεραπευτή, υπαρξη επαρχούς ευφυΐας και ψυχολογικού τρόπου σκέψης και υπαρξη κινήτρου για αλλαγή. Το πλέον σημαντικό κριτήριο για την ευνοϊκή πρόγνωση της θεραπείας είναι το κίνητρο για αλλαγή. Ο θεραπευτής αντιμετωπίζεται ως ένας ισότιμος συνεργάτης που έχει την ικανότητα, μέσα από την ενεργού συμμετοχή του, να προάγει την επιθυμία της αιτιολογίας και την προσπάθεια για την επίλυση των δυσκολιών που αποτελούνται στη συγκεκριμένη σχέση.

Η STAPP περιλαμβάνει συγκεκριμένα κριτήρια για την επιλογή των ασθενών και για την εκτίμηση των θεραπευτικών αποτελεσμάτων. Τα κριτήρια επιλογής είναι: ικανότητα περισταλτικού προσδιορισμού των προβλημάτων και δυνατότητα επιλογής μιας κύριας δυσκολίας που θα αποτελέσει το επίκεντρο της θεραπείας, υπαρξη τουλάχιστον μιας ουσιαστικής σχέσης κατά την παιδική ηλικία, ικανότητα ευέλικτης αλληλεπιδρασης με το θεραπευτή, υπαρξη επαρχούς ευφυΐας και ψυχολογικού τρόπου σκέψης με το θεραπευτή, υπαρξη κινήτρου για αλλαγή. Το πλέον σημαντικό κριτήριο για την ευνοϊκή πρόγνωση της θεραπείας είναι το κίνητρο για αλλαγή. Ο θεραπευτής αντιμετωπίζεται ως ένας ισότιμος συνεργάτης που έχει την ικανότητα, μέσα από την ενεργού συμμετοχή του, να προάγει την επιθυμία της αιτιολογίας και την προσπάθεια για την επίλυση των δυσκολιών που αποτελούνται στη συγκεκριμένη σχέση.

Ο θεραπευτής καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας διατηρεί ενεργό στάση. Μέσω της ψυχοδυναμικής διαλεκτικής θέτει συγκεκριμένες ερωτήσεις και συνθέτει τις πληροφορίες που παρέχει ο θεραπευτής για να τον βοηθήσει να κάνει τις κατάλληλες συνδέσεις παρελθόντος-παρόντος, ώστε να κατανοήσει πώς οι παρελθόντικες εμπειρίες του επηρεάζουν τη συμπεριφορά του στο παρόν, για παράδειγμα: «Ως αποτέλεσμα των δύο σειρών είπαμε μερικά τώρα έχω την εντύπωση ότι η σχέση που είχαμε με τον πατέρα μας, τον οποίο περιγράφαμε ως απόμακρο και επικριτικό, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο βιώνετε τις σχέσεις σας, τον πατέρα σας, τον οποίο περιγράφαμε ως απόμακρο και επικριτικό, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο βιώνετε τις σχέσεις σας γενικότερα με τους άντρες και ειδικά με το σύζυγό σας. Θα θέλατε να επικεντρωθούμε σε αυτό το θέμα ώστε να κατανοήσουμε την επίδραση που έχει στη ζωή σας και να αναζητήσουμε τις λύσεις που θα βελτιώσουν τη σχέση σας με το σύζυγό σας;»

Ο θεραπευτής καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας διατηρεί ενεργό στάση. Μέσω της ψυχοδυναμικής διαλεκτικής θέτει συγκεκριμένες ερωτήσεις και συνθέτει τις πληροφορίες που παρέχει ο θεραπευτής για να τον βοηθήσει να κάνει τις κατάλληλες συνδέσεις παρελθόντος-παρόντος, ώστε να κατανοήσει πώς οι παρελθόντικες εμπειρίες του επηρεάζουν τη συμπεριφορά του στο παρόν, για παράδειγμα: «Φαίνεται να φοβάστε να εκφράσετε αυτά που σκέπτεστε και αισθάνεστε, γιατί περιμένετε ότι ο άλλος ή θα στραφεί εναντίον σας ή θα απομακρυνθεί

Κάθε ἀνδρῶνος καὶ μιᾶς αὐτεντία

Βασική αρχή της Προσωποκεντρικής Προσέγγισης είναι η πίστη ότι ο ανθρώπινος οργανισμός έχει μία εγγενή βιολογική τάση να διατηρηθεί, να αναπτυχθεί και να διαφροποιηθεί μέσα και σε σχέση με το περιβάλλον του. Οπως ένα φυτό αναζητεί το φως και γέρνει προς τα εκεί για να μπορέσει ν' αναπτυχθεί, ή όπως ένα όργανο μες στον οργανισμό μας προσπαθεί ν' αναπτυχθεί και ν' αναπληρώσει λειτουργικές ανάγκες δικές του και του οργανισμού.

πληρωσει λεπτομέρειες, αναγνώσεις, του και του σργανώσεως.

Αυτή η «τάση αυτοπραγμάτωσης», όπως ονομάστηκε, δεν αναφέρεται στις έννοιες του καλού και του κακού, αλλά στη διάθεση δημιουργικότητας, τη βελτίωση, την ωρίμανση και την άνθηση των δυνατοτήτων που υπάρχουν σε κάθε άτομο και είναι θετικές για το ίδιο και για το περιβάλλον του. Οταν το άτομο βρίσκεται σ' ένα περιβάλλον ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αποδοχής, τότε ενδυναμώνεται η τάση του για προσωπική ανάπτυξη και αυτοπραγμάτωση.

Oθεραπευτής που σέβεται και εμπιστεύεται αυτή την τάση, προσπαθεί μέσα από την αποδοχή που προσφέρει στον πελάτη του να τον βοηθήσει να έρθει σε επαφή μαζί της και να μπορέσει να την αφήσει ελευθερών να εκδηλωθεί.

ρεσει να την αφιξει ελευθερη να εκοινωθει.

Συχνά οι συνθήκες του περιβάλλοντος στη διάρκεια της κοινωνικοποίησής του, η ανατροφή, προϊδεασμοί στην αντίληψη της πραγματικότητας, τραυματικές εμπειρίες, μπορει να έχουν καταστεί ή διαστρεβλώσει την τάση αυτοπραγμάτωσης του πελάτη του. Ο θεραπευτής τον βοηθά να βρει μία χαμένη ισορροπία, που πιθανόν να μην έχει ποτέ γνωρίσει. Προσπαθει να τον βοηθήσει αποδεχόμενος χωρίς όρους τον άνθρωπο που βρίσκεται απέναντι του (όχι όμως απαραίτητα και τη συμπεριφορά του), ακούγοντας και προσέχοντάς

τον ώστε ν' ακούσει ο ίδιος τον εαυτό του, να γνωρίσει την πραγματικότητά του και, με τη στήριξη και αποδοχή του θεραπευτή του, να την αποδεχθεί χωρίς υπεκφυγές.

Οι αρχές αυτές της Προσωποκεντρικής Προσέγγισης και Θεραπείας έχουν τις ρίζες τους στην πρωτοποριακή εργασία του Αμερικανού ψυχολόγου και ψυχοθεραπευτή, **Καρλ Ρότζερς**.

Από τη δεκαετία του 1940, ο Ρότζερς άρχισε να προτείνει μία θεωρία θεραπείας, που διαφοροποιείται ριζικά από άλλες ψυχοθεραπείες. Η κεντρική του ιδέα, τότε, ήταν ανατρεπτική: κάθε άτομο καταλαβαίνει την που συμβαίνει και γνωρίζει τον εαυτό του καλύτερα απ' όσο μπορεί να τον γνωρίσει ποτέ οποιοδήποτε άλλος. Κάθε άνθρωπος, τελικά, είναι αυθεντίγνα σε ότι, αφορά τον ίδιο τον εαυτό. Ο ίδιος ξέρει πόσο, πώς και γιατί υποφέρει. Ο ίδιος ξέρει και τι χρειάζεται για να ξεπεράσει το πρόβλημά του.

Ο Ρότζερς ονόμασε αρχικά την προσέγγιση του μη κατευθυντική, για να υπογραμμίσει τη στάση του θεραπευτή στη θεραπευτική σχέση. Ο θεραπευτής βρίσκεται εκεί για να βοηθήσει τον πελάτη του να αναγνωρίσει και να αναπτύξει τις προσωπικές, δικές του δυνάμεις και δυνατότητες και όχι για να τον ερμηνεύσει, να τον κατευθύνει, να τον συμβουλεύσει και τελικά να τον επιφράσει, ώστε ν' ακολουθήσει δρόμους που ο θεραπευτής κρίνει καλούς ή σωστούς. Βασική αρχή ήταν ο απόλυτος σεβασμός στη μοναδικότητα και την προσωπικότητα κάθε ατόμου!

Οπως κάθε καινούργια κι επαναστατική θεωρία και η θεωρία του Ρότζερς υπέστη εκλαϊκεύσεις, απλουστεύσεις και κακοποιημένες εφαρμογές, πράγμα που τον ώθησε ν' αλλάξει το όνομά της και να την ονομάσει «Ψυχοθεραπεία Επικεντρωμένη στον Πελάτη», υπο-

γραμμίζοντας έτσι τη Βασική της αρχή – που είναι η επικέντρωση στον υποκειμενικό κάδου του πελάτη.

Οι ιδέες αυτές του Ρότζερος διαδόθηκαν ταχύτατα και επηρέασαν κι εφαρμόσθηκαν και σε άλλα πεδία, όπως η εκπαίδευση, η διαπολιτισμική επικοινωνία, ο εργασιακός χώρος. Ετοι, η Προσέγγιση τελικά ονομάστηκε Προσωποκεντρική.

Είναι έκδηλη η επιρροή της φαινομενολογίας στην Προσωπο-κεντρική Προσέγγιση. Η πολυπλοκότητα της ανθρώπινης συμπεριφοράς γίνεται κατανοητή μόνο αν απελευθερωθούμε από την ανάγκη υπάρξης μιας σταθεράς και απόλυτης πραγματικότητας, που οποία πρέπει να είναι κοινή για όλους και αποδεκτή απ' όλους. Η Προσωποκεντρική Προσέγγιση, αντίθετα, θεωρεί ότι τα ίδια γεγονότα, οι ίδιες καταστάσεις μπορεί να γίνουν διαφορετικά αντιληπτές, να ερμηνευτούν και να προκαλέσουν αισθήματα και αντιδράσεις διαφορετικά από άτομο σε άτομο και στο ίδιο άτομο σε διαφορετικές στινιλίες.

Αλλά όσο κι αν είναι μοναδικός ο κάθε άνθρωπος, είναι ταυτόχρονα «κοινωνικό ζώο». Χρειάζεται τον «άλλο» για να επιβιώσει. Χρειάζεται τον «άλλο» για να αναγνωρίσει τη μοναδικότητα και την ιδιαιτερότητα του, αλλά και την ομοιότητα του μαζί του. Η επικοινωνία με το συνάνθρωπό του, με την ομάδα, με την κοινωνία, είναι βασική προϋπόθεση για την επιβίωση και την ψυχολογική του ικετεία.

Η Πρωσοποκεντρική Προσέγγιση λοιπόν βασίζεται στις αρχές ότι ο κάθε άνθρωπος κινείται στον ξεχωριστό προσωπικό του χώρο, βιώνει τη μοναδική του πραγματικότητα, έχει την τάση να αναπτυχθεί και να δημιουργήσει, αλλά έχει ταυτόχρονα και την ανάγκη να μοιραστεί, να επιβεβαιώσει την υπαρξία του επικοινωνώντος με τους άλλους, με την πραγματικότητα.

ντας με τους αλλούς, με το περιβάλλον του.

Αυτή την ανάγκη προσπαθεί να καλύψει ο θεραπευτής, δημιουργώντας μία σχέσην βασισμένη σε σεβασμό, αποδοχή και ειλικρίνεια. Μέσα από τη σχέση αυτήν, ο πελάτης θα προσπαθήσει να ενσωματώσει την πραγματικότητα του, τις εμπειρίες του, τον τρόπο ύπαρξής του, σε εναλλακτικές λύσεις ή στάσεις ζωής, που ο ίδιος θα ανακαλύψει ήτοι ένας.

οικού θα ανακαλούνται όπου έχει.
Η Θεραπεία Προσωποκεντρικής Προσέγγισης δεν έχει χρονικά όρια. Εξαρτάται από τις ανάγκες κάθε πελάτη και ο ίδιος αποφασίζει για τη διάρκειά της. Και το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της –ο πελάτης δεν αισθάνεται έντονη εξάρτηση απ' το θεραπευτή του όπως σε άλλες προσεγγίσεις, ακριβώς γιατί αισθάνεται ότι ο ίδιος είναι υπευθυνός της πορείας του.

αλλάζω ένα επιλέξω ποια όποια θα αφήγησεάςτε. Και καθοριστικό να καθορίζεις μας δεν ορεί να αντιτομάν.

Οσο απλή κι αν φαίνεται η προσέγγιση, τόσο επίπονη κι απαιτητική είναι η εκπαίδευση ενός θεραπευτή σ' αυτήν. Η φαινομενικά εύκολη αυτή ψυχοθεραπεία, στην πραγματικότητα απαιτεί συνεχή προσπάθεια, πειθαρχία, ενδοσκόπηση και εκπαίδευση που δεν μοιάζει να έχει τέλος.

Ο Μεσοπειρής Προσωποκεντρικής Πραγματικότητας

Ο θεραπευτής ή ιρρωτικογνήτης ή ιρρευγίστης δεν μπορεί να καταφύγει ούτε σε τεχνικές ούτε σε ασκήσεις. Δεν μπορεί να διεκδικήσει τη δύναμη που θα μπορούσαν να του προσφέρουν οι γνώσεις του ή η θέση του. Δεν εμφανίζεται σαν αυθεντιά. Είναι ένας σύντροφος που πρέπει να κερδίσει την εμπιστοσύνη του πελάτη. Δεν έχει να του προσφέρει τίποτε περισσότερο ή λιγότερο από τον εαυτό του, από αυτό που πραγματικά είναι.

ν που έχουμε υψηλοθεραπεία καικασία και δύνος. Ενίστε η επήλθε αιφτέγασμα αυτευούμενης επικής σχέσηι με του με τους αυναδέλφους του και τις ομάδες, ο ψυχοθεραπευτής συνεχίζει κι ο ίδιος ν' αναπτύσσεται και ν' αυτοπραγματώνεται, να ζει μια ζωή ενδιαφέρουσα. Είναι χαρακτηριστικό αυτό που έλεγε ο Καρλ Ρότζερς στα τελευταία χρόνια της ζωής του: «Οταν ήμουν παιδί, με τα σοβαρά προβλήματα υγείας που είχα, ο γιατρός μας είχε προβλέψει ότι θα πεθάνω νέος. Ε, λοιπόν, η προφητεία του βγήκε οωστή». Ο Ρότζερς πέθανε νεότατος –έτοι αισθανόταν– σε πλικά 85 ετών.

* Η ΠΟΛΥ ΙΩΣΗΦΙΔΗ είναι ψυχολόγος. Από το 1990 ίδρυσε και από τότε διευθύνει το Ινστιτούτο Προσωποκεντρικής Προσέγγισης στην Αθήνα.

Ἄνυντί Σιφναίου

συναισθηματικά. Με βάση αυτά που εσείς και εγώ έχουμε συζήτησε ώς τώρα, αυτό φαίνεται να συνέβαινε στην παιδική σας ηλικία με τους γονείς σας, αλλά και να επαναλαμβάνεται στο παρόν, αν κρίνουμε από τα παραδείγματα που αναφέροτε για τη σχέση με τη σύγνοια σας και τη σχέση με το διευθυντή σας. Αναφοριέματα, ακόμη, αν νιώθετε αυτό το άγχος εδώ τώρα μαζί μου». Ο θεραπευόμενος, καθώς αισθάνεται ότι το βαθύτερο άγχος του λεπτικοποιείται και γίνεται κατανοητό, νιώθει ανακούφιση και αποδέχεται σταδιακά ότι, ενώ οι ψυχολογικές του δυσκολίες δεν αποτελούν προσωπική αποτυχία ή έλλειψη, την ευθύνη για την επιλυσή τους την έχει μόνον ο ίδιος. Ο θεραπευτής μαθαίνει το θεραπευόμενο πώς να γίνεται ο θεραπευτής του εαυτού του, πώς να αναγνωρίζει τις ψυχοδυναμικές διεργασίες, για παράδειγμα, πώς κάποια επιθυμία ή συναίσθημά του (π.χ. επιθυμία για εγγύτητα) μπορεί να του προκαλέσουν άγχος (π.χ. λόγω του ασυνείδητου φόβου του ότι οι άλλοι θα τον απορρίψουν ή θα τον εγκλωβίσουν στερώντας τον την αυτονομία), το οποίο κινητοποιεί αμυντικές διεργασίες (π.χ. απόσυρση ή την παροοποιητική τάση να επιτίθεται και να απαντά στην επίληψη των βαθύτερων επιθυμιών και συγκρούσεών του, τότε έχει τη δυνατότητα να κάνει ουσιαστικές επιλογές και να κατευθύνει τη ζωή του και τη συμπειροσσό του (για παράδειγμα, να αποφασίσει να διευθετεί τα συναισθήματά του με τρόπο επωφελή για τον εαυτό του και τους άλλους).

λαζαροφιτηρια λαζι να επινοεται και να απορριπτεται πρώτος τους (άλλους) που δημιουργούν ανυπέρβλητες δυσκολίες στις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Η θεραπεία, όσο σύντομη και αν είναι, βασίζεται ουσιαστικά στη σχέση μεταξύ του θεραπευόμενου και του θεραπευτή. Η σχέση αυτή αποτελεί τον καθοριστικό θεραπευτικό παράγοντα. Ο θεραπευόμενος μέσω της θετικής ταύτισης με το θεραπευτή μαθαίνει να χρησιμοποιεί εποικοδομητικά τη θεραπευτική εμπειρία και αναπτύσσει νέους αποτελεσματικούς τρόπους επιλυσης

δύση του και νιώντας εφικτό το να λαμβάνει γάμα, να μπορεί να κατανοεί εγκαίρως το θυμό του, να αποφεύγει να τον στρέψει μέσα από αυτοκαταστροφικές ενέργειες εναντίον του εαυτού του ή των άλλων, και να τον μετατρέπει σε παράγοντα επίλυσης προβλημάτων).

Η επίγνωση και επιλυση των βασικών ενδιοψυχικών συγκρούσεων δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να αυτο-προσδιορίζεται ως αιλιστικά. Οταν κάποιος δέχεται τον εαυτό του, δέχεται καλύτερα την πολυπλοκότητα και τους περιορισμούς των άλλων, κατα-

Ο ψηφισμός διέπεται από την τάση για ε-

πανάληψη. Τείνουμε να επαναλαμβάνουμε ότι δεν έχουμε κατανόησει. Η επίγνωση των εσωτερικών μας επιθυμιών και απαγορεύσεων, καθώς και η κατανόηση και επιλύση των ενδοψυχικών συγκρούσεων, μας δίνουν τη δυνατότητα να επιλέγουμε ελεύθερα. Μέσω της εστίασης -δηλαδή μέσω της επικέντρωσης σε ένα βασικό θέμα και της εντακτικής διερεύνησης και επεξεργασίας της υποκείμενης ενδοψυχικής σύγκρουσης και των συνακόλουθων εκφάνσεων του θυμικού- ο θεραπευτής παρέχει το διευκολυντικό πλαίσιο, εντός του οποίου ο θεραπευόμενος αναπτύσσει την ικανότητα να καταλαβαίνει το τρόπο με τον οποίο σκέπτεται και αισθάνεται, καθώς και τους λόγους που τον κάνουν να αισθάνεται και να συμπεριφέρεται κατά αυτόν τον τρόπο κι έτσι αποκτά το είδος αισθήσεων της εσωτερικής ελευθερίας να διευθετείται συναίσθιμα του με τρόπο επωφελή για τον εαυτό του και τους άλλους.

Οταν κάποιος έχει επίγνωση των βαθύτερων επιθυμιών και συγκρούσεών του, τότε έχει τη δυνατότητα να κάνει ουσιαστικές επιλογές και να κατευθύνει τη ζωή του και τη συμπεριφορά του (για παράδειγμα, να μπορεί να κατανοεί εγκαίρως τα θυμό του, να αποφεύγει να τον στρέψει μέσα από αυτοκαταστροφικές ενέγγειες εναντίον του εαυτού του ή των άλλων, και να τον μετατρέπει σε παραγόντα επιλυσης προβλημάτων).

προβλημάτων). Η επίγνωση και επιλυση των βασικών ενδοψυχικών συγκρούσεων δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να αυτο-προσδιορίζεται ρεαλιστικά. Οταν κάποιος δέχεται τον εαυτό του, δέχεται καλύτερα την πολυπλοκότητα και τους περιορισμούς των άλλων, καταλαβαίνει περισσότερο τη θέση τους και πάλι σε τις απογονιτεύσεις λιγότερο προσδιο-

πικά. Η κατανόηση και η αποδοχή του εαυτού μας μάς δίνει τη δυνατότητα να αξιοποιούμε καλύτερα τις ικανότητές μας ώστε να αντεπεξερχόμαστε στις δυσκολίες της ζωής μέσα από θεατικούς και προσαρμοστικούς τρόπους και να δεχόμαστε με ωδικό τρόπο αυτά που δεν μπορούν να αλλάξουν.

Μπορεί να μην μπορώ να αλλάξω ένος γεγονός, αλλά μπορώ να επιλέξω ποια στάση θα κρατήσω, με ποιο τρόπο θα αφήσω αυτό το γεγονός να με επηρεάσει. Κανεντη η διαφρούστηση παίζει καθοδιστικό ρόλο. Για παράδειγμα, αυτό που καθοδίζει το αποτέλεσμα μιας προσπάθειας μας δεν είναι τόσο οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουμε (π.χ. απόρριψη), αλλά η στάση που επιλέγουμε να διατηρούμε απέναντι σε αυτές τις δυσκολίες (π.χ. μπορώ να σκεφτά πάλι τι έκανα λάθος, να προσπαθήσω περισσότερο ή να παραιτηθώ). Με τον τρόπο αυτόν επιτυγχάνεται η εδραίωση της αποδοχής ότι δεν είναι το μερός να υπάρχουν ατέλειες και η αυτοεκτίμηση διατηρείται σε ζελαστικά και επίπεδα, παρά την αναγνώριση των περιορισμάν και των ελλειψιμάτων που έχουμε ως άνθρωποι. Η αλλαγή στην ψυχοθεραπεία αποτελεί μια προοδευτική διαδικασία και όχι απλώς ένα μεμονωμένο γεγονός. Είνοτε η αλλαγή μπορεί να φαίνεται ότι επήλθε αιφνίδια, αλλά είναι μοι το επιστρέγασμα αυτού του είδους της σταδιακής διενορυμένης εξέλιξης που εξασφαλίζει αρμονική σχέση μεταξύ εαυτού μας και τους άλλους.

*Ο ΠΙΑΝΗΣ ΤΣΑΜΑΣΙΡΟΣ είναι ΜΑ Κλινικής Ψυχολογίας. Συνεργάτης του καθηγητή Πέτρου Σιφναίου, διευθύνων του επιπαιδευτικού προγράμματος βραχείας διναμικής ψυχοθεραπείας. Επιστημονικός συνεργάτης Παιδιατρικής Κλινικής. Τιμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου ο Αθηνών.



ΡΑΪΧΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Της ΚΛΟΡΙΝΤΑ ΛΟΥΜΠΡΑΝΟ-ΚΩΤΟΥΛΑ*

Aεν ξέρω αν έτυχε ποτέ να διαβάσετε το έργο κάποιου κλασικού συγγραφέα, παίρνοντας ένα βιβλίο από τη βιβλιοθήκη σας, και να ανακαλύψετε ότι έχει να σας πει πολλά για εσάς και για τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο που ζείτε.

Με έκπληξη σημέτερες ότι, όταν το είχατε ξαναδιαβάσει πριν από χρόνια, είχατε επίσης αισθανθεί το συγγραφέα πολύ κοντά στην προσωπική σας κατάσταση αλλά και στην κοινωνική κατάσταση της εποχής εκείνης.

Αυτό, νομίζω, μας κάνει να θεωρούμε κλασικό ένα συγγραφέα. Σε όποιο χώρο και αν εκφράσει την αντίληψή του (επιστήμη, κοινωνικό τομέα, τέχνη...) εκφράζει κάτι που ανήκει στην ανθρωπότητα.

Ο **Βίλχελμ Ράιχ** είναι μία τέτοια περίπτωση.

Τα άτομα της ηλικίας μου τον γνώρισαν μέσα από τις μελέτες του, γύρω στο '68. Τότε μιλούσε στους νέους για ελευθερία, για σεξουαλική επανάσταση. Μιλούσε στους πολιτικούς ιδεολογίους για τον κόκκινο και το μαύρο φασισμό. Μιλούσε στους ψυχαναλυτές για τον άνθρωπο, σαν μία ενότητα σώματος και ψυχής, για μία ανθρώπινη «ενέργεια» που μετριέται. Μας έδινε τη δυνατότητα στη θεραπεία να πάμε πέρα από τα λόγια, να πλησιάσουμε την προλεκτική φάση, την ενδομήτρια ζωή.

Ο Ράιχ δούλεψε κατ' αρχάς στο χώρο της Ψυχανάλυσης. Η πρώτη του δουλειά στην Ψυχαναλυτική ήταν η επεξεργασία μιας τεχνικής των αναλυτικών αντιστάσεων. Ο Ράιχ ανακάλυπτε ότι η βασική αντίσταση στην ανάλυση φαίνεται όχι τόσο από αυτό που ο αναλυόμενος λέει ή κάνει όσο από τον τρόπο με τον οποίο το λέει ή το κάνει. Ο τρόπος αυτός είναι η έκφραση του χαρακτήρα του αναλυόμενου.

Ο Φρόιντ, ο Abraham, ο Jones είχαν μιλήσει για «χαρακτήρα» αλλά ο Ράιχ ήταν ο πρώτος ψυχαναλυτής που διατύπωσε μια θεωρία για το χαρακτήρα. Εδειξε πώς τα διάφορα στοιχεία του χαρακτήρα αποτελούν μια άμυνα ενάντια στις συγκινήσεις που είναι απειλητικές για τον αναλυόμενο και ονόμασε το σύνολο αυτής της άμυνας «χαρακτηρολογική θωράκιση». Διαπίστωσε ότι, όταν οι αναλυόμενοι συνειδητοποιούσαν το χαρακτήρα τους, αλλάζουν συμπεριφορά και αυτό τους επιτρέπει την έκφραση συναισθημάτων για την ύπαρξη των οποίων μέχρι τότε δεν είχαν επίγνωση, ενώ ταυτόχρονα αλλάζουν και τη σωματική έκφραση και στάση. Αυτό έπεισε τον Ράιχ ότι σε κάθε χαρακτηρολογική θωράκιση αναλογεί μια μικρή θωράκιση.

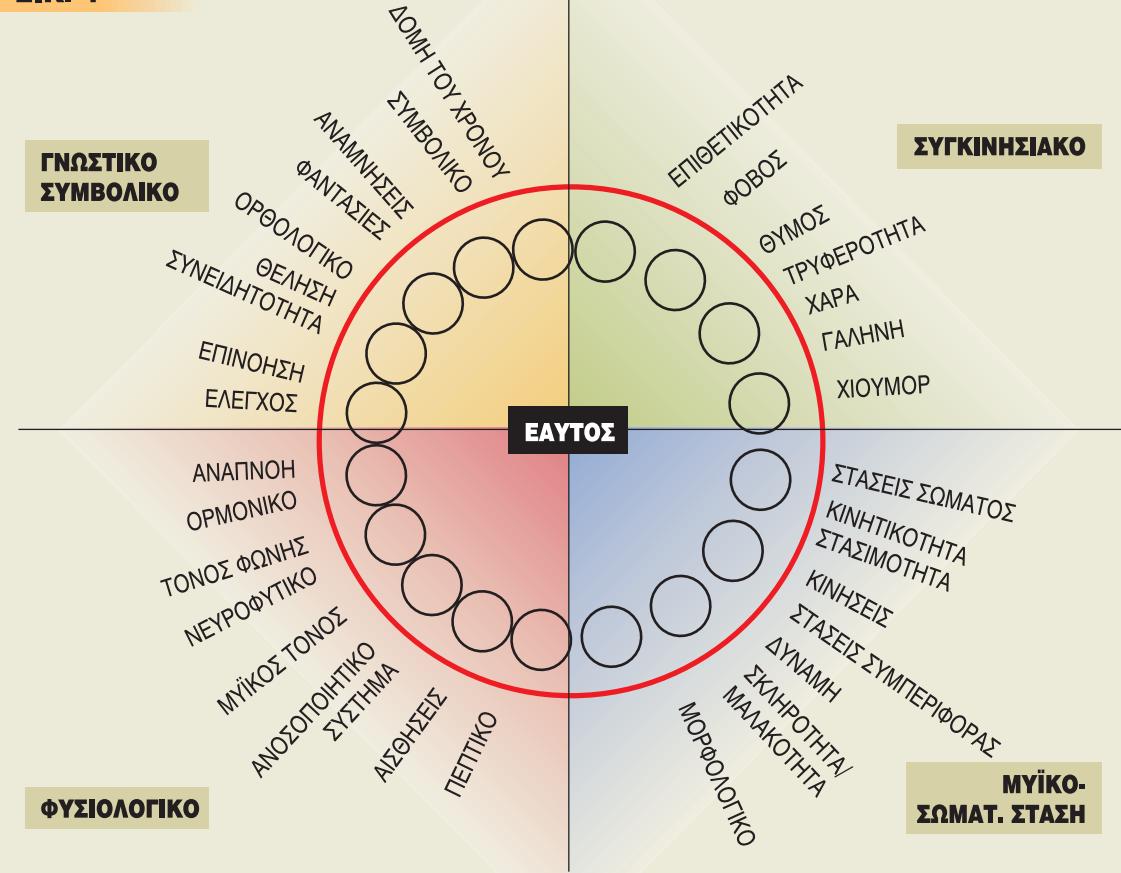
Ο Ola Raknes γράφει στο βιβλίο του «Ο Ράιχ και η Οργονομία»: «Εάν σήμερα μας φαίνεται απλή και φυσιολογική η ανακάλυψη της σχέσης ανάμεσα στην ψυχή και το σώμα, εκείνα τα χρόνια ανάμεσα στο '20 και στο '30, η θεωρία αυτή συνάντησε αντίσταση και χλευασμό».

Οσον αφορά το ψυχαναλυτικό του έργο, ο Ράιχ έκανε άλλες δύο διαπιστώσεις, μία σχετικά με τη σεξουαλικότητα και μία άλλη σχετικά με τις κοινωνικές αιτίες της νεύρωσης.

Ο Φρόιντ στο βιβλίο του «Τρεις μελέτες για τη σεξουαλικότητα» μίλησε για τα τρία στάδια της παιδικής σεξουαλικότητας. Για τη γενετήσια φάση της σεξουαλικότητας είπε ότι είναι η τελευταία φάση η οποία ολοκληρώνεται στην εφηβεία και ότι οι σεξουαλικές παρορμήσεις αυτού του σταδίου πρέπει να εξιδανικευτούν για κοινωνικούς λόγους. Ο Ράιχ όμως, σε ψυχαναλυτικό περιοδικό της εποχής εκείνης, εμβάθυνε περισσότερο στο θέμα της γενετήσιας σεξουαλικότητας, μέσα από τις κλινικές παρατηρήσεις του, και εξέφρασε τις παρακάτω διαπιστώσεις:

1ον. Οι θεραπείες που έχουν αποτέλεσμα είναι αυτές που καταφέρνουν να αποκαταστήσουν στον αναλυόμενο μια ικανοποιητική σεξουαλική ζωή.

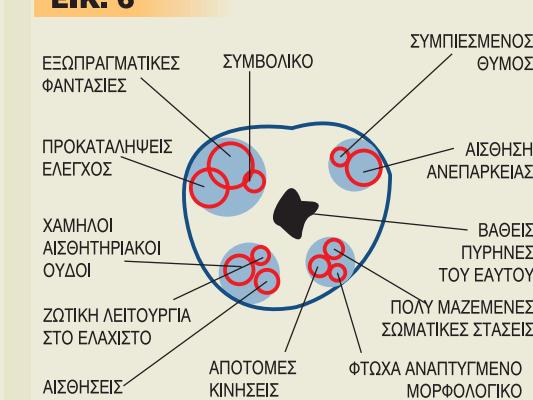
EIK. 4



EIK. 5



EIK. 6



Η υπόδεση της αυτορύ

2ον. Μια ικανοποιητική σεξουαλική ζωή εξαρτάται από την πλήρη αποφόρτιση της σεξουαλικής ενέργειας, από την ύπαρξη της οργαστικής ικανότητας.

3ον. Η σεξουαλική ζωή δεν έχει σκοπό μόνο την ικανοποίηση, αλλά και την ευχαρούστηση του οργανισμού σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο.

Για να γίνει αυτό πρέπει η κοινωνία να επιτρέπει στον άνθρωπο την ικανοποίηση των σεξουαλικών του παρορμήσεων με την ευρεία έννοια από την παιδική του ηλικία, με ένναν τρόπο που ο Ράιχ ονόμασε «αντορθυμιζόμενο». Αυτορύθμιση σημαίνει να ακολουθείς τους δικούς σου ρυθμούς, σεβόμενος ταυτόχρονα την ελευθερία της έκφρασης και την προσωπικότητα των άλλων.

Η ψυχαναλυτική όμως περίοδος του Ράιχ συνεχίζει να επηρεάζει τη σκέψη του. Αν, για παράδειγμα, ψάχνουμε τις ιστορικές ωλες της έννοιας της βιοενέργειας, τις βρίσκουμε στη φρούδική έννοια της λύμπιντο.

Ο Φρόιντ το 1938 στις μελέτες που έκανε γύρω από την υπερίσκεψη, μαζί με τον Breuer, παρατήρησε ότι ένα σύμπτωμα μπορεί να μειωθεί σε ένταση, εάν το άτομο βοηθηθεί να εκφράσει μια συγκίνηση που παραμένει εκεί μπλοκαρισμένη.

Το αν μια ανάμνηση φέρνει μαζί της και μια συγκινησιακή φόρτιση εξαρτάται από το αν το άτομο αντέδρασε ενερ-

γητικά ή όχι, όταν βίωσε το τραυματικό γεγονός.

Ο Φρόιντ και ο Breuer εξηγούν και λένε ότι αν το άτομο εκφράσει ενεργητικά τα συναισθήματά του, τότε κινητοποιούνται όλα τα εκούσια και ακούσια αντανακλαστικά και η συγκίνηση εκτονώνεται διάλ μέσου της κίνησης.

Ο Φρόιντ παρατήρησε επίσης ότι τα σωματικά συμπτώματα της «αγχόδους νεύρωσης» εμφανίζονται μαζί με κάποια προβλήματα στη σεξουαλική ζωή (ανικανότητα, αποχή, πρόωρη εκσπεριμάτωση κ.λπ.). Εξέφρασε λοιπόν την άποψη ότι κάθε νεύρωση προέρχεται από μια διαταραχή της «νευρικής οικονομίας», με τα λόγια του Φρόιντ.

Αυτές οι αντιλήψεις του Φρόιντ όμως δεν βρήκαν την εξήγηση τους για το πώς ένας σεξουαλικός ερεθισμός μετατρέπεται σε άγχος και αντίθετα.

Ο Φρόιντ είχε επίγνωση αυτού του επιστημονικού ορίου και σε ένα γράμμα του το 1933 στον Josef Ortis γράφει: «Η ανάλυση δεν είναι το παν. Άλλοι παράγοντες δυναμικής φύσης, που εμείς ονομάζουμε λίμπιντο, είναι η ορμή που βρίσκεται πίσω από κάθε νεύρωση. Η ψυχανάλυση δεν μπορεί να τους αγγίξει, γιατί υπάρχει μία οργανική βάση, που ελπίζουμε να ανακαλυφθεί στο μέλλον».

Σ' αυτό το σημείο άφησαν αυτήν την έρευνα τον Φρόιντ και οι άλλοι αναλυτές, εκτός από τον Ράιχ, που ασχολήθηκε α-



σχέδιο δουλειάς.
Στην εικ. 6 βλέπουμε την οργάνωση ενός
Εαυτού ήδη δομημένου και αλλοιωμένου:
είναι η περίπτωση του Λεονάρντο.

Η περίπτωση του Λεονάρντο

Ο Λεονάρντο είναι ένα αγόρι 16 ετών και αντιμετωπίζει διάφορα προβλήματα, τα οποία όλο και χειροτερεύουν, τόσο που δεν γίνεται πια να αποδίδονται στην είσοδό του στην εφηβεία.

Είναι πάντα νευρικός, με μεγάλη αγωνία για ό,τι του συμβαίνει και αισθάνεται διαρκώς ανεπαρκής. Το συνεχές μήνυμά του προς τον κόσμο, που εκφράζει με τις κινήσεις του και την ομιλία του, είναι: «Είμαι ένα πρόβλημα. Δεν γίνεται να χωρό για μένα στη ζωή μου».

Ο πατέρας στο σπίτι είναι ουσιαστικά απών και με τη μπέρα υπάρχει μια μόνιμη κόντρα. Είναι πολύ φοβισμένος στις σχέσεις με τα κορίτσια και αινιανίζεται με ομοφυλοφιλικές φαντασώσεις.

Παρουσιάζει δυσκολία στο διάβασμα και κακή απόδοση στο σχολείο. Οι αυτοκριτικές του σκέψεις τον βασανίζουν.

Η σφαίρα του ορθολογισμού αποτελείται από μια σειρά προκαταλήψεις. Υπάρχει υπερβολικός ελεγχός.

Ολες οι βιολογικές του λειτουργίες περιορίζονται στο ελάχιστο.

Οι κινήσεις του δεν είναι ελεύθερες, άνετες.

Ο Λεονάρντο δεν κλαίει ποτέ. Ο συγκινησιακός

του κόσμου καταλαμβάνεται

σχέδιο τελείως από έλλειψη εμπιστοσύνης

και έντονο θυμό, που όμως παραμένει ανεκδήλωτος.

Από σωματικής άποψης παρατηρείται μια δυσαρμονία μεταξύ ώμων και θώρακα: το παιδί σκύβει μονίμως μπροστά, σαν να θέλει να μικραίνει.

Στο διαγνωστικό σχήμα του Λεονάρντο παρατηρούμε ότι οι αισθήσεις είναι ανοιχτές. Γι' αυτό θα δουλέψουμε επάνω στους οδούς της αντίληψης με ασκήσεις των ματιών, της αναπνοής και με το μασάζ.

Επειδή οι κινήσεις του είναι απότομες και στερεότυπες, θα δουλέψουμε ώστε να επανακτήσει τις κινήσεις που έχουν μπλοκαριστεί στη διάρκεια της ιστορίας του.

Η κίνηση θα συνοδεύεται από μια κατάλληλη αναπνοή, μαζί με μια φωνή που να ταιριάζει με αυτή την κίνηση, με την έντασή της. Μαζί με εικόνες που φέρνουν μια συγκίνηση, ένα

συναίσθημα.

Ο στόχος αυτών των παρεμβάσεων είναι αυτός ο έφιβος να αποκτήσει τη σωματική αίσθηση και το σκοπό της κάθε κίνησης που κάνει.

Θα δουλέψουμε επίσης το συμβολικό, τα όνειρα, με οδηγημένες, δημιουργικές φαντασίες.

Στο ορθολογικό επίπεδο η δουλειά θα γίνει γύρω από τις πεποιθήσεις του και τις αυτοκαταστροφικές του ίδες, με εξηγήσεις, κατευνάζοντας την τάση του για έμμονες ίδες και το φόβο του για την ομοφυλοφιλία.

Το κύριο μέρος της θεραπευτικής δουλειάς θα πρέπει να φέρει τον Λεονάρντο σε επαφή με το θυμό του, ώστε να λυθεί η προστήλωσή του στη μπέρα.

Πρέπει να βοηθήσουμε τον Λεονάρντο να συλλογίζεται σε επαφή με τις αισθήσεις του (έντονα παρούσες) και να επεκτείνει τον Εαυτό του μέσω μιας δουλειάς που να «ανοίγει» το νεανικό του σώμα, που ακόμα αναπτύσσεται.

*Ο LUCIANO RISPOLI είναι ψυχολόγος - ψυχοθεραπευτής - πρόεδρος και επιστημονικός διευθυντής του Κέντρου Μελετών W. Reich της Νάπολι και ιδρυτής του περιοδικού «Ραιχιανά Τετράδια»



E. KELI (1965)

σχέδιο τελείως από έλλειψη εμπιστοσύνης

και έντονο θυμό, που όμως παραμένει

ανεκδήλωτος.

Από σωματικής άποψης παρατηρείται μια δυσαρμονία μεταξύ ώμων και θώρακα: το παιδί σκύβει μονίμως μπροστά, σαν να θέλει να μικραίνει.

Στο διαγνωστικό σχήμα του Λεονάρντο παρατηρούμε ότι οι αισθήσεις είναι ανοιχτές. Γι' αυτό θα δουλέψουμε επάνω στους οδούς της αντίληψης με ασκήσεις των ματιών, της αναπνοής και με το μασάζ.

Επειδή οι κινήσεις του είναι απότομες και στερεότυπες, θα δουλέψουμε ώστε να επανακτήσει τις κινήσεις που έχουν μπλοκαριστεί στη διάρκεια της ιστορίας του.

Η κίνηση θα συνοδεύεται από μια κατάλληλη αναπνοή, μαζί με μια φωνή που να ταιριάζει με αυτή την κίνηση, με την έντασή της. Μαζί με εικόνες που φέρνουν μια συγκίνηση, ένα

συναίσθημα.

Ο στόχος αυτών των παρεμβάσεων είναι αυτός ο έφιβος να αποκτήσει τη σωματική αίσθηση και το σκοπό της κάθε κίνησης που κάνει.

Θα δουλέψουμε επίσης το συμβολικό, τα όνειρα, με οδηγημένες, δημιουργικές φαντασίες.

Στο ορθολογικό επίπεδο η δουλειά θα γίνει γύρω από τις πεποιθήσεις του και τις αυτοκαταστροφικές του ίδες, με εξηγήσεις, κατευνάζοντας την τάση του για έμμονες ίδες και το φόβο του για την ομοφυλοφιλία.

Το κύριο μέρος της θεραπευτικής δουλειάς θα πρέπει να φέρει τον Λεονάρντο σε επαφή με το θυμό του, ώστε να λυθεί η προστήλωσή του στη μπέρα.

Πρέπει να βοηθήσουμε τον Λεονάρντο να συλλογίζεται σε επαφή με τις αισθήσεις του (έντονα παρούσες) και να επεκτείνει τον Εαυτό του μέσω μιας δουλειάς που να «ανοίγει» το νεανικό του σώμα, που ακόμα αναπτύσσεται.

*Ο LUCIANO RISPOLI είναι ψυχολόγος - ψυχοθεραπευτής - πρόεδρος και επιστημονικός διευθυντής του Κέντρου Μελετών W. Reich της Νάπολι και ιδρυτής του περιοδικού «Ραιχιανά Τετράδια»

Οι εμπειρίες του εμβρύου στη μήτρα



ροδημοσιεύομε αποσπάσματα των βιβλίων του David Boadella* «Πηγή ζωής» που θα κυκλοφορήσει από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα και επιμελείται η Λίλη Αναγνωστοπούλου. Πρόκειται για μερικές σκέψεις του συγγραφέα σχετικά με τη ζωή μέσα στη μήτρα, πριν από τη γέννηση.

Για να σχηματιστεί το σώμα ενός νέου ανθρώπου πρέπει πρώτα να ελευθερωθούν τα σπερματικά κύτταρα που είναι εγκλεισμένα στους ιστούς των γονιών και να τους επιτραπεί να πλέυσουν ελεύθερα. Αυτά είναι γεγονότα εκρηκτικά και εκπληκτικά. Η ωροφηξία, η οποία μπορεί να εξεταστεί στα φίλμ της μικροβιολογίας, είναι μια τόσο θεαματική διαδικασία που κόβει την ανάσα: το ώριμο αωθυλάκιο που εκρίγνυνται για να αποβάλει το μελλοντικό ωάριο προκαλεί μια αίσθηση έκπληξης και δέοντος. Ο ίδιος ο οργανισμός, κατά τη διάρκεια του οποίου τα σπερματοζωάρια εξισθούνται με τις οθίσεις της εκσπερματισης σε μια απόσταση πολλές χιλιάδες φορές μεγαλύτερη από το μήκος τους για να αρχίσουν το ταξίδι του, μπορεί να διαχύσει ένα κύμα ερεθισμού σε όλους τους ιστούς του σώματος.

Το σπερματοζωάριο και το ωάριο, μικροσκοπικά θραύσματα σπερματικού αρχετυπικού πλάσματος, αρχίζουν να κινούνται το ένα προς το άλλο. Το ωάριο πλέει κατεβαίνοντας στον ωαγωγό και μεταφέρεται με τη βοήθεια περιστατικών κινήσεων και ρυθμικών κυματισμών των ιστών μέσα στις σάλπιγγες. Τετρακόσια εκατομμύρια σπαρματοζωάρια κολυμπούν ενάντια στο ρεύμα, σαν μικροσκοπικούς σολωμούς, που ανοίγουν το δρόμο τους πλέοντας σ' ένα ποτάμι και υφίστανται συνεχείς επιθέσεις από τις μοριακές δομές της βλέννας, που κατά τη διάρκεια της ωοροφηξίας βρίσκεται στη μέγιστη πυκνότητά της. Η κυριτσαλική δομή τους, στο μικροσκόπιο, μοιάζει με φύλλα φτέρης, κλάδους κοραλιού ή κομματάκια από νιφάδες χιονιού.

Υστερα από έξι ή επτά υποδιαιρέσεις το σύνοδο των κυττάρων, που τώρα είναι μίας εβδομάδας, φωλιάζει στο τοίχωμα της μήτρας και περνάει την πρώτη του εμπειρία ένωσης με κάπι άλλο. Στα φίλμ της Βιολογίας το φύλλασμα του κυττάρου μοιάζει με την προσγείωση στο Φεγγάρι. Ο R.D. Laing έδωσε έμφαση στη σπουδαιότητα αυτής της μετάβασης σε μια συνέντευξη του με τίτλο «Η ζωή πριν από τη γέννηση». Ο Laing λέει ότι το φώλιασμα είναι σαν υιοθεσία και ότι το κυτταρικό σώμα που «φυτεύεται» είναι κατά κάποιο τρόπο ευαίσθητο στη δεκτικότητα της μήτρας. Η κατάσταση συνείδησης της ελεύθερης πλεύσης, πολύ γνωστή σε μερικές μωσικιστικές καταστάσεις, φέρει μαζί της και το φόβο της απόρριψης.

Σε ποια φάση ανάπτυξης του σχηματιζόμενου σώματος μπορούμε να μιλάμε για εμπειρία, ευαισθησία και πρώτη μηνή; Τα αυτιά μπορούν να ακούνε πριν από την ολοκλήρωση του προσώπου, περίπου έξι εβδομάδες μετά τη σύλληψη. Ο θηλασμός του αντιά μπορεί να αρχίσει πριν από τα μισά της εγκυμοσύνης, όταν τα δάχτυλα δεν έχουν ακόμη οστά. Εκείνη την εποχή περίπου, η μητέρα νιώθει πιο έντονες κινήσεις στην κοιλιά, καθώς το έμβριο κολυμπά, και αντιλαμβάνεται τη ζωή του μικρού. Οι αρχέγονες κολυμβητικές κινήσεις του εμβρύου είναι πρότυπες των κινήσεων που θα πραγματοποιήσει στη μετά τη γέννηση ζωή, όταν θα μάθει να προβάλλει αντίσταση στη βαρύτητα.

Πρέπει να πιστέψουμε ότι αυτή η πλούσια αρχέγονη εποχή όταν ο οργανισμός μεγαλώνει τόσο γρήγορα όσο σε καμία άλλη φάση της ζωής, δεν αφήνει κανένα σημάδι στους ιστούς; Σε πολλές μορφές θεραπείας, υπνοθεραπείας, πρωτογενούς θεραπείας, οι αισθενείς επιβεβαιώνουν ότι θυμούνται και επαναβιώνουν γεγονότα προλεκτικά και προγενετήσια. Υπάρχουν όλοι και περισσότερος αποδειξεις ότι τα πρότυπα διέγερσης του εμβρύου - ευχάριστα και δυσάρεστα- και τα πρότυπα αντανακλαστικών κι-

νήσεων που είναι συνδεδεμένα με τα πρώτα, διατηρούνται με κάποιο τρόπο και μπορούν να ανακτηθούν. Σ' αυτή την περίπτωση μπορούμε να υποθέσουμε ότι οι διαδικασίες που προσδιορίζουν τις αναμνήσεις αυτών των εμπειριών θα σχηματίσουν και θα οδηγήσουν και αυτές τον οργανισμό.

Με αυτή την έννοια δεν πρέπει να περιορίσουμε τη μνήμη στον εγκέφαλο. Και οι οργανισμοί χωρίς εγκεφαλικό ιστό ή νευρικό σύστημα έχουν εμπειρίες. Εχουν αισθήσεις και απαντούν στο περιβάλλον επιδρώντας σ' αυτό. Μια κάποια ικανότητα αρχέγονης θύμησης προηγούμενων οργανισμών καταστάσεων φαίνεται να είναι παρούσα ακόμη και στα μεμονωμένα κύτταρα.

Παίροντας υπόψη ότι το έμβρυο ενώ αναπτύσσεται είναι ακόμη «αγκυροβολημένο» στο εσωτερικό της μητέρας και το σώμα του τρέφεται απ' αυτή ως ένα από τα οργανά της, η θετική σωματική της άσθηση είναι ουσιαστική προϋπόθεση: δηλαδή η μητέρα που το φέρει και το περιέχει να αισθάνεται γενικώς καλά και να έχει καλή διάθεση προς το σώμα της. Εάν η μητέρα είναι σε ένταση ή έχει άσχημα συναισθήματα για το σώμα της, αυτά μπορούν να μεταδοθούν στο έμβρυο ως αισθήσεις απόρροψης, ενοχής ή εχθρότητας. Με βάση αναμνήσεις αισθημών σχετικά με την πρώτη αυτή περίοδο της ζωής μπορούμε να καταλήξουμε ότι το έμβρυο είναι εναίσθητο όχι μόνο στους έντονους διαταραχτικούς παράγοντες της ύπαρξής του, όπως για παράδειγμα στις μηχανικές πιέσεις, δυνατούς θορύβους και έντονες δονήσεις, αλλά και στην έντονη στενοχώρια της μητέρας, εάν είναι άρρωστη, κουρασμένη ή τοξινομένη (ξέρουμε ότι η επίδραση της νικοτίνης ξεπερνά το δρίσιο του πλακούντα και μειώνει το επίπεδο του οξεγόνου στο αίμα του έμβρυου).

Ακόμη πιο εκπληκτικές είναι οι πολυάριθμες επιβεβαιώσεις που δόθηκαν, ανεξάρτητα η μια από την άλλη, σύμφωνα με τις οποίες το έμβρυο έχει συνείδηση ή μοιάζεται τις συγκινησιακές καταστάσεις της μητέρας: πάνω σ' αυτό το θέμα μερικά άτομα ανέφεραν ότι συμμετείχαν ως έμβρυα στις κοισίες άγχους της μητέρας τους, στο συγκινησιακό σοκ, στους στόχους επιθετικότητας ή μίσους, σε καταστάσεις κατάθλιψης ή σεξουαλικής διέγερσης ή αντίθετα στα συναισθήματα χαλάρωσης, ικανοποίησης, αγάπης και ευτυχίας...

...Κατά τη διάρκεια του πρώτου μισού της εμβρυακής ζωής ο αμιακός ασκός αναπτύσσεται πιο γρήγορα από το περιεχόμενο· αλλά στους λιγότερους τελευταίους μήνες η κατάσταση αλλάζει δραστικά, ενώ το έμβρυο αναπτύσσεται και επεκτείνεται μέχρι να έλθει σε επαφή με τις μεβράνες του ασκού που το περικλείουν. Ο ωκεανός της μητέρας έχει όχθες.

Το μωρό περικλείεται για πρώτη φορά σ' ένα αγκάλιασμα από ανθρώπινους ιστούς. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να υποθέσουμε ότι αυτό το σφιγκταράλιασμα είναι δυσάρεστο σε σχέση με τα απλωμένα νερά. Πολλά εξαπτιούνται από τον τόνο της μητέρας και από τις σωματικές αισθήσεις της μητέρας. Ακριβώς όπως στην πρώτη παιδική ηλικία, ο τρόπος του αγκαλιάσματος θα καθορίσει το αν θα νιώσει το παιδί ευχαριστηση από το σφιγκταράλιασμα, κλεισμένο και προστατευμένο στην αγκαλιά των γονιών ή θα μάχεται νιώθοντας στεναχώρια...

...Κατά τη διάρκεια του ένατου μήνα «τα μπράτσα» της μητέρας που περικλείουν το έμβρυο αρχίζουν να δοκιμάζουν τις κινήσεις σύστασης. Ο Janov λέει ότι οι συστάσεις έχουν σκοπό να διεγέρουν το δέρμα του μωρού, που με τη σειρά του διεγέρει τα σωματικά του συστήματα, τα οποία θα χρειαστεί μετά τη γέννησή του, ακριβώς όπως τα ζώα διεγέρουν το δέρμα γλείφοντας τα μυκότα τους.

Αλλάζουμε υπόψη μας ότι το έμβρυο ορίζει τη θέση που θα έχει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και τον τρόπο που θα βγει κατά τη διάρκεια του τοκετού, χρησιμοποιώντας τον καλύτερο τρόπο με την καλύτερη διαθέσιμη διάταξη, τότε μπορούμε να δούμε με πολλή περίσκεψη την παρέμβαση του γυναικολόγου να τακτοποιήσει το μωρό (γυνοζοντάς το με τα χέρια). Εξάλλου σήμερα όλο και λιγότεροι είναι οι γυναικολόγοι που πιστεύουν ότι ξέρουν καλύτερα από το έμβρυο ποια είναι η πιο άνετη στάση γι' αυτό. Φυσικά δύσκολο να αφορά την επιλογή της άνετης θέσης στο τέλος της εγκυμοσύνης, το έμβρυο μπορεί να έχει διαλέξει μια θέση που είναι δύσκολη ή να καθιστά αδύνατη τη γέννηση μέσω του κόλπου. Μπορεί τότε κανείς να το κατηγορήσει για έλλειψη προνοητικότητας, αλλά αυτό είναι ένα χαρακτηριστικό που δεν είναι άγνωστο στους ενήλικες.

Το ανεπτυγμένο σώμα του εμβρύου βρίσκεται μέσα στο αμιακό υγρό. Πάλλεται από ζωή και το μόνο που γνωρίζει είναι ο ωκεανός της μητέρας. Είναι έτοιμο να βγει στον κόσμο της βαθύτητας, της Γης, στον οποίο μπορεί κανείς να περιπατάει, αλλά και του ουρανού, όπου μπορεί κανείς να αναπνέει, παρ' ότι θα χρειαστούν ακόμη έκοσι χρόνια για να φτάσει στο τέλος της η φυσιολογική του ανάπτυξη, δηλαδή να ολοκληρωθεί η αργή ανάπτυξη των ιστών και να πάρει το τελικό σχήμα. Τώρα εφοδιασμένο με το σώμα του το μωρό προετοιμάζεται για το ταξίδι των δεκαπέντε εκατοστών που θα το φέρει στον κόσμο έξω από τη μητρική κοιλιά.

*Ο DAVID BOADELLA είναι ιδοντής της Βιοσύνθεσης - B.A., M.Ed., D.Sc Hon, εκπαιδευτικός - ψυχοθεραπευτής - φιλόλογος, ψυχολόγος. Εχει διδάξει τη Βιοσύνθεση σε πολλές ζώρες του κόσμου, εκπαιδεύει θεραπευτές και διευθύνει πολλά εκπαιδευτικά πρόγραμματα διεθνώς.

ΛΙΛΗ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ:

Γεγονότα στο σώμα, σκέψεις-συναισθήματα

Συνέντευξη στην
ΕΛΙΖΑΜΠΕΤΤΑ ΚΑΖΑΛΟΤΤΙ

Hδο Λίλη Αναγνωστοπούλου είναι ψυχολόγος-σωματική ψυχοθεραπεύτρια. Εχει εκπαιδευτεί στη Βιοσύνθεση από τον David Boadella, στη Βιοενεργητική από τον Alexander Lowen, στη θεραπευτική ύπνωση από τον E. Rossi. Είναι εκπαιδεύτρια του Διεθνούς Κέντρου Βιοσύνθεσης και διευθύνει το Ελληνικό Κέντρο Βιοσύνθεσης. Ζητήσαμε από την Λίλη Αναγνωστοπούλου να μας μιλήσει για τη Βιοσύνθεση και για τις εμπειρίες της ως σωματική ψυχοθεραπεύτρια.

□ **K. Αναγνωστοπούλου, τι ακριβώς σημαίνει Βιοσύνθεση;**

■ Η σύγχρονη σωματική ψυχοθεραπεία έτσι όπως την κατανοούμε και την εφαρμόζουμε εμείς, αποσκοπεύει στο να ενοποιήσει τη σκέψη, το συναίσθημα και την πράξη. Στη Βιοσύνθεση μιλάμε για μια ενιαία-αδιάσπαστη θρησκευτική σημασία της ανθρώπινου συστήματος.

Αυτό σημαίνει ότι στον άνθρωπο για να λειτουργήσει ολοκληρωμένα -έτσι όπως είναι σχεδιασμένος από τη φύση να λειτουργεί- θα πρέπει να συντονίζεται ο θρησκευτικός της αναπνοής, με την κίνηση των μυών και την παλαικότητα των ογκών.

□ **Και αυτό με ποιο τρόπο επιτυγχάνεται;**

■ Ο θεραπευτής δουλεύει λεκτικά και σωματικά με το θεραπευτόμενο. Δίνοντας όμως έμφαση στη μη λεκτική επικοινωνία. Δημιουργεί με το σώμα του και την ενέργεια του ένα πλαίσιο που προσφέρει στο θεραπευτόμενο την αισθηση της ασφάλειας και της αποδοχής. Προϋποθέσεις που του επιτρέπουν να επανασυνδέθει με την ενέργεια του. Αυτό οδηγεί στην απελευθέρωση από τα μπλοκαρισμένα συναισθήματα, τα ψυχικά τραύματα, τις αρνητικές σκέψεις ή ότι, αλλάζοντας τον πατακερματίζει ως ύπαρξη.

Και για να το πούμε με άλλον τρόπο, η προσέγγιση αυτή βιώνεται ως μια ποιότητα που θα την λέγαμε: είσαι καλοδεχούμενος σ' αυτόν τον κόσμο... Ενα τέτοιο μήνυμα -όταν είναι αληθινό, δηλαδή όταν πηγάζει και από το λόγο και από το σώμα του θεραπευτή- μπορεί να αγγίζει ένα πολύ βαθύ επίπεδο μέσα μας, μέχρι τα κύτταρά μας.

Μέσα από την εικοσαετή θεραπευτική εμπειρία που έχω, μπορώ να βεβαιώσω ότι οι άνθρωποι που από τη φύση τους εμπιστεύονται κυρίως τη μη λεκτική επικοινωνία, εμπιστεύονται τη σωματική επαφή γιατί τα μηνύματα που στέλνει το σώμα λένε πάντα την αλήθεια.

Η αλήθεια δημιουργεί εμπιστοσύνη και η εμπιστοσύνη είναι η βάση στην οποία μπορεί κάθε ανθρώπινη ύπαρξη να στηριχθεί, να πατήσει για να μπορέσει να συνδεθεί μ' αυτό που πραγματικά είναι.

Μ' αυτό δηλαδή που ορίζει η φυσιολογία μας. Γιατί τα συναισθήματα και οι σκέψεις είναι γεγονότα στο σώμα. Είναι αναπόσπαστες εκφράσεις της φυσιολογίας μας και ορίζονται ή υποστηρίζονται απ' αυτήν. Και μόνο όταν μιλάμε ή πράττουμε σε αρμονία με τις συμβαίνει στο σώμα μας είμαστε ολόληπτοι. Ετοιμοί θα είμαστε και η τροιστόστατη φύση της ύπαρξής μας, που είναι έναντικο-συναίσθημα-λογική.

Στη Βιοσύνθεση δουλεύουμε με την ενότητα σώματος, μυαλού, πνεύματος. Επομένως η ψυχολογική υγεία αντιμετωπίζεται σε συνάρτηση με τη σωματική και την πνευματική υγεία, και όχι χωριστά.

□ **Τι εννοείτε όταν μιλάτε για σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία;**

■ Θα απαντήσω. Λοιπόν όσον αφορά τις σωματικές πλευρές της υγείας:

- Η αναπτυξη έναινε κανονική και ρυθμική και γίνεται με ελεύθερες και εύκολες κινήσεις του στέρεου. Η περισταλτική κίνηση της κοιλιάς δεν είναι ούτε σπαστική ούτε πλαδαρή, αλλά λειτουργεί με μια αισθητή εσωτερική ευεξίας.

- Ο οργανισμός βρίσκεται σε μια κατάσταση καλού μυϊκού τόνου. Οι μύες κινούνται εύκολα μεταξύ των καταστάσεων της έντασης και της χαλάρωσης χωρίς να είναι χρόνια ακαμπτοί ή πλαδαροί. Η πίεση του αίματος είναι φυσιολογική και οι φλέβες στα πόδια λειτουργούν καλά.

- Το δέρμα είναι ζεστό και καλά αιματωμένο. Το πρόσωπο είναι ζωηρό και κινείται εκφραστικά. Η φωνή είναι εκφραστική και όχι μηχανική. Τα μάτια είναι φωτεινά και εστιάζουν την προσοχή τους.

- Ο οργανισμός είναι επίσης μια ρυθμική κινητη στα πόδια ελεύθερη από ανάγκης. Οι καρδιαγγειακές κίνησες της έντασης αντικαθίστανται από την πρ



αφιέρωμα •

Της ΗΛΕΚΤΡΑΣ ΤΣΕΛΙΚΑ*

«Ο άνθρωπος παιζει όταν είναι στην κυριολεξία άνθρωπος και είναι ολοκληρωτικά άνθρωπος όταν παιζει»
(Schiller)

αδιανόητα στην καθημερινή πραγματικότητα όπως μας αγγίζουν σαν να ήταν πραγματικά. Π.χ. όταν η Μήδεια σφάζει τα παιδιά της ή ο Οιδίποδας τυφλώνεται από απελπισία. Με άλλα λόγια, όταν παιζουμε ρόλους στο θέατρο ξέρουμε ότι δεν είμαστε «αυτό» που παιζουμε, συγχρόνως όμως μπαίνουμε στο ρόλο και είμαστε αυτό που παιζουμε την ώρα που «το» παιζουμε. Σ' αυτό το θεατρικό παράδοξο, του να είσαι και να μην είσαι, του να ταυτίζεσαι και να αποστασιοποιείσαι, βασίζεται σημαντικό μέρος της δραματοθεραπευτικής διαδικασίας. Η ενασχόληση μ' αυτό το παράδοξο μάς βοηθάει να γνωρίσουμε πληθώρα ρόλων ή κομμάτων του εαυτού μας και να τα ξούμε συνειδητά έστω και αν μοιάζουν μεταξύ τους ασυμβίβαστα. Μ' αυτό τον τρόπο μαθαίνουμε να δημιουργούμε ισορροπίες.

Η πρακτική

Η δραματοθεραπευτική συνάντηση που μπορεί να γίνει με ομάδες ή και με άτομα διαδραματίζεται σε τέσσερις φάσεις: α) την προθέρμανση με ασκήσεις για το σώμα και τη φωνή. Εδώ μπαίνουμε στη δραματική πραγματικότητα, αφυπνίζεται η φαντασία και αναφύονται εικόνες που θα διευκολύνουν το παιξιμό. β) την εισαγωγή στο θέμα με τη βοήθεια ιστοριών και ενδεχόμενα ζωγραφικών, κονύκλων κ.λπ.: γ) την εμβάθυνση στο θέμα μέσα από την ενασχόληση με τους ρόλους, τη δημιουργία μασκών και κουστούμιών, το παιξιμό της ιστορίας. δ) τέλος, σημαντική είναι η επιστροφή στην καθημερινή πραγματικότητα που μπορεί να γίνει τελετουργικά ή με τον κλασικό τρόπο της ανασκόπησης του παιχνιδιού.

Ο άνθρωπος γεννιέται με τη φυσική ικανότητα του παιχνιδιού και της ηθοποιίας

Η δραματοθεραπεία είναι μια μέθοδος που επικεντρώνεται στο εδώ και τώρα. Μέσα στο παιχνίδι εκφράζονται τα πρότυπα συμπεριφοράς που έχουμε μάθει. Εάν μέσα από το θεατρικό παιχνίδι αφεθούμε στην καλλιτεχνική ενασχόληση με την ιστορία, αυτή μας δείχνει δρόμους διαφορετικούς από αυτούς που έχουμε συνηθίσει να ακολουθούμε. Στη δραματοθεραπευτική διαδικασία δεν παιζουμε βιογραφικά κομμάτια, αλλά στηριζόμαστε σε ιστορίες που προέρχονται από τη μυθολογία, το θέατρο ή τον κόσμο των παραμυθιών. Ιδιαίτερα η ελληνική μυθολογία παρέχει πλούσιο υλικό και έμπνευση για τη δραματοθεραπεία. Βρίσκουμε εδώ όλα τα στοιχεία του ανθρώπουν δράματος και πάθους. Εποιητικός στο παιχνίδι εκφράζεται το πρόβλημα, οι μύθοι μάς εμπνέουν και αφήνουν να αναδυθούν μετά το σπαραγμό οι λύσεις.

Η εκπαίδευση των δραματοθεραπευτών

Η εκπαίδευση των δραματοθεραπευτών διαρκεί 3-4 χρόνια και έχει εξίσου σημαντικά σκέλη: το θεραπευτικό και το καλλιτεχνικό. Η εμβάθυνση στη γνώση της ψυχολογικής και ψυχοθεραπευτικής θεωρίας και πρακτικής είναι εξίσου σημαντική όσο και η γνώση της θεωρίας και πρακτικής του θεάτρου. Τη θεωρία συμπληρώνουν επιπεδόμενη κλινική πρακτική και διαδικασίες αυτογνωσίας με τη δραματοθεραπευτική μέθοδο.

*Η ΗΛΕΚΤΡΑ ΤΣΕΛΙΚΑ, διδάκτωρ του Πανεπιστημίου της Ζυρίχης μετεκπαδέντηκε στην Αγγλία και στην ΗΠΑ. Ζει στο Graz της Αυστρίας, διδάσκει στα πανεπιστήμια του Graz, της Βιέννης και στο New York University. Προσφέρει σεμινάρια δραματοθεραπείας σε δάφορες πλέιες της Ευρώπης. Έχει μακρόχρονη πείρα στο θέατρο, στη θεραπεία, στην εκπαίδευση, στη διάσκαλία ξένων γλωσσών, στην εποπτεία. e-mail <elektra@aoe.at>

ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το θέατρο γιατρεύει



Hδραματοθεραπεία είναι ένα καινούργιο όνομα για μια πολύ παλιά πρακτική. Ηδη στην αρχαιότητα θεωρούνταν πως το θέατρο έχει ιδιότητες που συμβάλλουν στην ολοκλήρωση και θεραπεία του ατόμου και ιδιαίτερα της κοινότητας. Στη νεότερη εποχή, και ήδη στο 19ο αιώνα, η θεατρική πράξη χρησιμοποιήθηκε στη νοσηλεία ψυχικά ασθενών. Στις αρχές του 20ού αιώνα θεατρικές μέθοδοι εφαρμόστηκαν σε διαδικασίες αυτογνωσίας και θεραπείας.

Η συστηματική ενασχόληση με τη δραματοθεραπεία όπως την εννοούμε σήμερα άρχισε στην αρχή της δεκαετίας του '60, κυρίως στην Αγγλία και κατόπιν στην Αμερική. Σημαντική επίδραση στη θεωρητική και πρακτική εξέλιξη είχαν η Sue Jennings (Λονδίνο) και ο Robert Landy (Νέα Υόρκη).

Η φιλοσοφία/θεωρία

Η σύγχρονη δραματοθεραπεία είναι μια ολιστική μορφή θεραπείας διαμέσου της τέχνης (art therapy) που χρησιμοποιεί το θέατρο για θεραπευτικούς σκοπούς. Ενας από τους κύριους σκοπούς της είναι η κινητοποίηση των δημιουργικών δυνάμεων του ατόμου, της ομάδας, της κοινωνίας. Η κινητοποίηση αυτή μας επιτρέπει να φανταστούμε άλλες καταστάσεις από αυτές που νιώθουμε εγχλωβισμένοι, να σκεφτούμε άλλες μορφές δράσης από αυτές που μας έφεραν σε αδιέξοδα και να βρούμε λύσεις στα προβλήματά μας.

Η δραματοθεραπεία βασίζεται στην ιδέα πως ο άνθρωπος γεννιέται με τη φυσική ικανότητα της παιχνιδιού και της ηθοποιίας. Η σημασία του παιχνιδιού για την υγιή ανθρώπινη ανάπτυξη έχει μελετηθεί από πολλούς ερευνητές. Οι, τι είναι το παιχνίδι για το παιδί, είναι η τέχνη και το θέατρο για τον ενήλικα. Η ικανότητα της ηθοποιίας από την άλλη είναι αυτή που μας επιτρέπει να ταυτίζουμε, να καταλαβαίνουμε τον άλλον, να μπαίνουμε στη θέση του, να μαθαίνουμε με τη μίμηση, δηλαδή να επικοινωνούμε. Ενας από τους κύριους στόχους της δραματοθεραπείας είναι η αναζωογόνηση της ικανότητας του ανθρώπου να παιζει.

Κύριες έννοιες στη δραματοθεραπεία είναι η ενσωμάτωση/προβολή/ρόλος, τα διαφορετικά επίπεδα της καθημερινής πραγματικότητας και της δραματικής πραγματικότητας, η κατάσταση του «σαν να» και συνδεδεμένη μ' αυτήν η θεατρική αποστασιοποίηση, και τέλος ο ρόλος. Τι σημαίνουν αυτές οι έννοιες;

Στη διαδικασία ανάπτυξής του ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται τον κόσμο κατ' αρχάς μέσω του σώματος και των αισθήσεών του. Κατόπιν προβάλλει τις φαντασίες του στα παιχνίδια και τέλος αναλαμβάνει ρόλους: παιζει τον μπαμπά, τη μαμά κ.λπ. Μέσα στο παιχνίδι μπαίνει σε μια πραγματικότητα διαφορετική από αυτήν της καθημερινότητας, μπαίνει σε κόσμους φανταστικούς, κάνει σαν να ήταν ο μπαμπάς, η μαμά, ο βασιλιάς, ο δεινόσαυρος κ.λπ. Στο επίπεδο αυτό της δραματικής πραγματικότητας παιζει σημαντικό ρόλο η (θεατρική) αποστασιοποίηση. Ενώ η δραματική πραγματικότητα διαφέρει από την καθημερινή, τα συμβαίνοντα σ' αυτήν είναι εξίσου πραγματικά. Τα συμβαίνοντα στη θεατρική σκηνή ίσως θα ήταν

Κάθαρση μέσω της κίνησης

Oχορός αντιπροσωπεύει μια δραστηριότητα που είναι μαζί φυσική, διανοητική, ψυχική και κοινωνική. Η χοροθεραπεία χρησιμοποιώντας το χορό και δρώντας μη λεκτικά επιτρέπει στον άνθρωπο να προσεγγίσει την ψυχική του υγεία μέσα από τη δημιουργία, καθιστώντας τον ίδιο δημιουργό και όχι θεατή. Οι ρίζες της χοροθεραπείας βρίσκονται στις θεραπευτικές τεχνικές των πρωτόγονων γνωστή στην ανθρωπότητα από τότε που ο άνθρωπος είχε ακόμα επαφή με τη φύση, τότε που σώμα, νους και πνεύμα δεν ήταν διαχωρισμένα, αλλά το ένα αντανακλούσε στο άλλο αρμονία και ισορροπία. Ο άνθρωπος χάνει αυτή την

επαφή με τη φύση και με το ίδιο τον το σώμα. Εξαιτίας του «μοντέρνου» τρόπου ζωής, περιορίζει τη φυσική του δραστηριότητα και στερείται τη ζωτική του ανάγκη να εκφραστεί με την κίνηση. Η χορευτική κίνηση ως έκφραση είναι για τους περισσότερους άγνωστη ως απομική εμπειρία και η λέξη χορός σημαίνει μπαλέτο, μοντέρνο, τζαζ ή παραδοσιακούς χορούς. Συνήθως βλέπουμε το χορό σαν θέαμα ή διασκέδαση, σαν μέσο σωματικής διάπλασης ή καλλιτεχνικής έκφρασης, και όχι ως μια ουσιώδη και βασική ανάγκη. Στην Ελλάδα υπάρχουν αυτή τη σπιγμή δύο ρεύματα χοροθεραπείας, δηλαδή η **Πρωτόγονη Εκφραση** (Expression Primitive) και η **Χοροκινητική Θεραπεία** (Dance Movement Therapy) και στο αφιέρωμα αυτό φιλοξενούμε τις εκπροσώπους των δύο αυτών ρευμάτων.

ΠΡΩΤΟΓΟΝΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

■ Η Dr France Schott-Billmann είναι ψυχολόγος, ψυχαναλύτρια, καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Paris V, Sorbonne και συγγραφέας των Βιβλίων: «Possession, Danse et Therapie», «Danse, Mystique et psychanalyse», «Le Primitivisme en dance», «Quand la danse guerit». Τα τελευταία δύο βιβλία έχουν μεταφραστεί και στα ελληνικά. Η μακροχρόνια εθνοψυχαναλυτική της μελέτη των παραδοσιακών χορευτικών τελετουργιών και η προσέγγιση της αποτελεσματικότητας των συμβολικών τους μηχανισμών την οδήγησαν στη δημιουργία της τεχνικής της Πρωτόγονης Εκφρασης.

Η χοροθεραπεία, λοιπόν, μέσω της Πρωτόγονης Εκφρασης επανδραστηριοποιεί στοιχεία από τους θεραπευτικούς αυτούς μηχανισμούς, που συμμετέχουν στην εξέλιξη του ανθρώπου και στην οργάνωση του ψυχισμού του. Αναλύοντας σύντομα τους μηχανισμούς αυτούς θα λέγαμε ότι:

- διοχετεύουν τις ενορμήσεις και τους δίνουν διέξοδο μέσω μιας θετικής αποκωδικοποίησης, που επιτρέπει την κάθαρση τους,
- προτείνουν ένα χώρο δημιουργικής ελευθερίας, που δίνει την άνεση στον καθένα να εκφράσει την ατομικότητά του, επομένως να επαναλάβει για δικό του λογαριασμό μια συλλογική και αρχετυπική ιστορία με την οποία συνδέεται,
- οδηγούν σε μια εκφόρτιση των ενορμήσεων, μια ικανοποίηση της επιθυμίας, που υλοποιείται διαμέσου της χορευτικής έκφρασης με τρόπο συμβολικό και συνήθως ασυνείδητο, επομένως μετατοπισμένο σε καλλιτεχνικό επίπεδο,
- επιτρέπουν ένα διακριτικό παιχνίδι με την υπέρβαση μέσω της εξιδανίκευσης.

Η Πρωτόγονη Εκφραση υιοθετεί τα παρακάτω θεραπευτικά εργαλεία:

- τον ήχο των κρουστών
- τη δυναμικότητα του ρυθμού
- τη σχέση με το έδαφος
- την απλότητα και καθαρότητα των κινήσεων
- την επανάληψη
- τη χρήση της φωνής
- την εμπειρία της μετουσίωσης
- το παιχνίδι με την παραβίαση
- την αναζήτηση της υπέρβασης του εγώ
- τη σημαντικότητα της ομάδας
- τη συμβολική κίνηση

Η Πρωτόγονη Εκφραση, λοιπόν, προτείνει μια τεχνική συμβολοποίησης αυστηρή μεν ως προς την καλλιτεχνική της γλώσσα, ταυτόχρονα δε και πολύ παιχνιδιάρικη ως προς τις προτάσεις της για δράση. Ετσι ο «ασθενής» μπορεί πραγματικά να φτάσει στην απαιτούμενη «χαλάρωση - εγκατάλειψη» που θα του εξασφαλίσει το χώρο ασφαλείας (ο χώρος της «άνεσης» του Winnicott) που του χρειάζεται.

Η τέχνη, όπως και το παιχνίδι, επιτρέπει στον καθένα να εκφραστεί χωρίς να επικεντρώνεται υπερβολικά στον εαυτό του. Η σημασία του δεσμού του ανθρώπου με το κόσμο είναι κεφαλαιαίωδης, σε αντίθεση με το παθογόνο αποτέλεσμα που επιφέρει η συνεχής αναδιπλωση του ατόμου στο εγώ του. Συχνά αγνοούμε αυτό που μας θεραπεύει η αναδιοργάνωση που αλλάζει τη ζωή μας προκύπτει όταν η προσοχή μας είναι στραμμένη προς τα έξω.

ΑΛΕΞΙΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗ-ΤΖΩΡΤΖΑΚΗ
Καθηγήτρια Χορού – Χοροθεραπεύτρια και
ΝΑΤΑΣΑ ΣΜΥΡΛΗ
Χοροθεραπεύτρια

ΧΟΡΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

■ Το Dance Movement Therapy (Θεραπευτική αγωγή μέσω της κίνησης και του χορού) ή εν συντομίᾳ Χοροκινητική Θεραπεία, είναι μια εφαρμοσμένη μεθόδος ψυχοθεραπείας που έχει καθιερωθεί τα τελευταία χρόνια σαν μία από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους για τη θεραπεία και την εξέλιξη της προσωπικότητας του ατόμου.

Η Χοροκινητική Θεραπεία ως όρος και επάγγελμα είναι φαινόμενο του 20ού αιώνα και διαμορφώθηκε στην Αμερική από τις εξελίξεις (που συνέπεσαν χρονικά) στο χορό και την ψυχολογία.

Ο χορός αλλάζει ραγδαία στην Αμερική στα μέσα του αιώνα. Το μπαλέτο παρακαμάζει και πολλοί το κατηγορούν ως «κούφια επίδειξη τεχνικής». Ο μοντέρνος χορός, που κάνει την εμφάνισή του, ψάχνει νέες αξίες όπως αυθορμητισμό, αυθεντικότητα, απομική έκφραση, συνειδητοποίηση - σεβασμό του σώματος.

Η χοροθεραπεία δεν θα μπορούσε να υπάρξει αν δεν είχε προηγηθεί αυτή η επανάσταση στο χορό, όπου από το φορμαλισμό του μπαλέτου πάμε στην ελεύθερη έκφραση συναίσθημάτων μέσω του μοντέρνου χορού. Από αυτές τις σχολές του μοντέρνου χορού έκπινε και εμπνεύστηκε η Marian Chace, που θεωρείται ιδρύτρια της χοροθεραπείας στην Αμερική στις αρχές του '40.

Η Mary Wigman επίσης, και ο Rudolf Laban επηρέασαν πολύ τη χοροθεραπεία, όπως και η εξάπλωση των ψυχαναλυτικών ιδεών των Freud, Jung, Adler και Sullivan (δεκαετία '30) στους κύκλους των διανοούμενων και των καλλιτεχνών.

Η πρώτη φορά που επαγγελματίας του χορού κλήθηκε να εργαστεί με ασθενείς ήταν στην ψυχιατρική κλινική St. Elizabeth στην Washington DC. και στο σανατόριο Chestnut Lodge. Ετσι η Marian Chace ήταν η πρώτη που εργάστηκε ως χοροθεραπεύτρια. Το 1966 μάλιστα οργάνωσε την Ενωση Χοροθεραπευτών Αμερικής, και υπήρξε η πρώτη πρόεδρος της Ενωσης.

Την ίδια περίοδο στη N. Υόρκη η Francisca Boas (δασκάλα και χορεύτρια μοντέρνου χορού) έδινε μαθήματα δημιουργικού χορού στο Ψυχιατρικό νοσοκομείο της N. Υόρκης. Η Boas, η οποία ενσωμάτωσε στη δουλειά της τη θεωρία

του Paul Schilder, δούλεψε με παιδιά με ειδικά προβλήματα και, χρησιμοποιώντας διάφορες κινησιολογικές εμπειρίες, παραπήρεσε βελτίωση στο body image των παιδιών.

Άλλη χοροθεραπεύτρια που υπήρξε δασκάλη χορού και μαθήτρια της Mary Wigman και της Martha Graham είναι η Mary Whitehouse, που εργάστηκε στη δυτική ακτή. Η τεχνική της βασίστηκε και επηρεάστηκε από τις θεωρίες του Yung και το active-moving imagination. Η Whitehouse δεν εργάστηκε με ψυχιατρικούς ασθενείς, αλλά με αυτούς που ονομάζουμε «ψυσιολογικούς νευρωτικούς» και η εργασία της παρουσιάζει πώς οι θεωρίες του Yung μπορούν να συνδαστούν με κίνηση.

H Trudi Schoop ήταν άλλη μια χοροθεραπεύτρια που χρησιμοποίησε το δημιουργικό χορό σε ασθενείς με διαταραχές.

H Alma Hawkins, επίσης μαθήτρια της M. Wigman και της D. Humphrey, ήταν αυτή που ίδρυσε το πρώτο τμήμα χοροθεραπείας στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας (UCLA) και μέσα στο Πανεπιστήμιο έγινε και εκπαιδευτικά πλέον το πάντρεμα της ψυχολογίας με το χορό.

Εκτότε ακολούθησαν πολλοί χοροθεραπεύτες και χοροθεραπεύτριες και η χοροθεραπεία εξαπλώθηκε και σε άλλες χώρες.

Κατ' αρχάς δημιουργήθηκαν 4 σχολές:

— Η ψυχοδυναμική, επηρεασμένη από φροιδικές και μεταφροιδικές θεωρίες (Bion, Klein).

Εκπρόσωπος της σχολής αυτής είναι η Diana Fletcher, που οποία χρησιμοποιεί αρκετά τη θεωρία των αντικειμενοτρόπων σχέσεων.

— Η γιουνγκική, επηρεασμένη από τις θεωρίες του Jung.

Εκπρόσωπος της M. Whitehouse και η Ghodorow, ο οποία χρησιμοποιεί τον Ενεργητικό Οραματισμό (active - moving imagination), όπου ο δημιουργική, κιναισθητική εμπειρία χρησιμοποιείται για να ολοκληρώσει το συνειδητό και ασυνείδητο.

— Σχολή, επηρεασμένη από την Ψυχολογία του Egy.

Η εκπρόσωπος αυτής, Elaine Siegel (χοροθεραπεύτρια και ψυχαναλύτρια), στήριξε την εργασία της με ψυχιατρικούς και μη ασθενείς, στις θεωρίες των Kohut και Otto Kertberg, της Margaret Mahler και του Rene Spitz, βάσει των οποίων επειδή τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου θεωρούνται τα πιο σημαντικά, μέσω της κίνησης επιτυχάνουμε παλινδρόμηση και έχουμε πρόσβαση σ' αυτά.

— Σχολή της Gestalt. Εκπρόσωπος η Bernstein, χρησιμοποιεί οδηγούμενο κινητικό οραματισμό και μια τεχνική που λέγεται Body talks.

Αυτές οι σχολές κατ' αρχάς ήταν σαφώς διαχωρισμένες, αλλά οι χοροθεραπεύτες σήμερα ενσωματώνουν και συνδυάζουν στοιχεία και από τις 4 και από τα νέα ρεύματα της ψυχολογίας. Εμπλουτίζονται διαρκώς από νέες θεωρίες και αιλλολεσμποληρώνονται και από άλλες θεραπείες μέσω της τέχνης.

Οσο εξελίσσεται η έρευνα και νέα συμπεράσματα έρχονται στην επιφάνεια, τόσο πιο σαφές γίνεται ότι η σχέση σώματος, νου, πνεύματος είναι άρροκτα συνδεδεμένα και ότι το σώμα μας είναι ο «χάρτης» της ζωής μας, όπου είναι καταγραμμένες οι εμπειρίες μας.

Μέσα από την κίνηση, λοιπόν, μπορούμε να αποκωδικοποίησουμε, να ανιχνεύσουμε, να ανασύρουμε μνήμες... Με την κίνηση και το χορό μπορούμε να εκτονώσουμε, να θεραπεύσουμε...