

**Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ, Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ
ΚΑΙ Η ΞΕΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ**
ή πως η «Daseinsanalysis» συναντά το «γίγνεσθαι» και το «focusing»

Θανάσης Γεωργιάς¹

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στο χώρο των ψυχοθεραπειών που εμπνέονται από την υπαρξιακή φαινομενολογία, γίνεται τον τελευταίο καιρό αρκετή συζήτηση σχετικά με τη θεραπευτική σχέση και τα πλαίσια, τους όρους και τους κανόνες της ψυχοθεραπείας. Η αμφισβήτηση αφορά το «στήσιμο» της ψυχοθεραπείας, στο βαθμό που αφορά μια άψυχη μηχανιστική-τεχνοκρατική αντίληψη που δεν προάγει τη θεραπευτική σχέση και την αληθινή συνομιλία. Καθώς θεωρείται ότι μια τέτοια αντίληψη προέρχεται από τη προσκόλληση σε θεωρητικά μοντέλα, αποφεύγεται η στήριξη σε μεγάλες και ολοκληρωμένες θεωρίες και προτιμάται μια θεραπευτική στάση που -συχνά μέσα από αποστασματοποιημένες τεχνικές, θραύσματα θεωριών και μεθόδων- δίνει έμφαση στην πρακτικότητα και την αποτελεσματικότητα. Παραδόξως, διατηρείται αναλλοίωτος ο (νεωτερικός) προσανατολισμός προς μια «αποτελεσματικότητα», της οποίας όμως η στόχευσή και το νόημα δεν επηρεάζονται, αλλά εκλαμβάνονται ως αυτονόητα και δεδομένα.

Ενδεχομένως, μέσα στα πλαίσια αυτής της συζήτησης που βρίσκεται σε εξέλιξη, θα μπορούσαμε να σκεφτούμε ξανά το αναλυτικό πλαίσιο της θεραπείας και τους κανόνες της, (όπως και την αποστασιοποιημένη παρουσία και ανοικτότητα του θεραπευτή), όχι ως μια μονοσήμαντη και μηχανιστική εφαρμογή μιας τεχνικής, αλλά ως τη δημιουργία μιας θεραπευτικής σχέσης που προσφέρει τη δυνατότητα κατοίκησης στην ανεσιτότητα της ύπαρξης. Πρόκειται για τη δημιουργία ενός ενδιάμεσου χώρου που, μέσα από το σεβασμό της ετερότητας-ανοικτότητας, επιτρέπει την ανάδυση του απρόσμενου και του μυστηρίου. Στο βαθμό που το θεραπευτικό πεδίο δημιουργείται μέσα από την ένταση της αναφορικότητας σε μια έλλειψη, στο διαφέρον και διαρκώς διαφεύγον, η διαφύλαξη του αναλυτικού πλαισίου ως ανοικτού χώρου της ετερότητας, απευθύνει μιαν άρνηση στη φαντασιακή αυτάρκεια, μια ματαίωση και ένα όχι, που ενεργοποιεί τη διάνοιξη «κόσμου».

Η συνάντηση των «τριών εταιρειών» και η μεταξύ τους συνομιλία θα μπορούσε να συνεισφέρει στην ανάπτυξη του εν λόγω προβληματισμού;

Όπως γνωρίζει ο αναγνώστης, το περιοδικό **εποχή|epoché**, είναι καρπός μιας συνεργασίας. Πρόκειται για τη συνεργασία τριών ψυχοθεραπευτικών εταιρειών² που έχουν κάτι κοινό: κινούνται στον ορίζοντα της φαινομενολογίας. Αυτό που επέτρεψε και κατέστησε εφικτή αυτή τη συνεργασία δεν είναι μόνο η συμπάθεια και η πολύ καλή σχέση σε προσωπικό επίπεδο, αλλά κάτι περισσότερο, αυτή καθαυτή η Φαινομενολογία ως στάση ζωής και ως αντίληψη των πραγμάτων. Αλλά τι σημαίνει αυτό;

Η Φαινομενολογική κατεύθυνση στην ψυχοθεραπεία έχει ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό: δεν ορίζεται. Η ίδια αρνείται να οριστεί διεκδικώντας μια ρευστή ταυτότητα. Όσο και να ψάξουμε δεν θα βρούμε έναν απόλυτο ορισμό της, χαρακτηρίζεται όμως από κάτι πολύ σημαντικό: μια ιδιαίτερη ατμόσφαιρα! Θα βρούμε μέσα στα διάφορα ρεύματά της μια ιδιαίτερη και χαρακτηριστική ατμόσφαιρα που αφορά τον τρόπο με τον οποίο αφουγκραζόμαστε και συνομιλούμε με τον άλλο άνθρωπο και με την ίδια μας την εμπειρία.

Μέχρι την εμφάνιση της φαινομενολογίας στην ψυχοθεραπεία, ο παραδοσιακός τρόπος της θεραπευτικής προσέγγισης είναι ο ουσιοκρατικός. Δηλαδή η προσπάθεια να καταλάβουμε τις βαθύτερες αλήθειες και τις βαθύτερες σημασίες που υποκρύπτονται, μεταφράζοντας αυτά που λέγονται και γίνονται στη ψυχοθεραπευτική συνεδρία στη βάση κάποιων σταθερών και αντικειμενικών αληθειών. Αναζητούσαμε το «αληθινό» νόημα, στη βάση μιας «αντικειμενικής» θεώρησης της αλήθειας. Κάτι τέτοιο βεβαίως, προϋποθέτει μια στατική και μονοσήμαντη πραγματικότητα την οποία υποτίθεται ότι είναι σε θέση να αποκωδικοποιήσει η κατάλληλη θεωρία. Εκείνο που κομίζει ως νέο η φαινομενολογική ψυχοθεραπεία, είναι η σχετικότητα του

¹ Ο Θανάσης Γεωργιάς είναι ιατρός, ψυχαναλύτης, ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Φαινομενολογικής-Υπαρξιακής Ανάλυσης και Ψυχοθεραπείας (Hellenic Society of Daseinsanalysis) και πρόεδρος της. Από το 2010, μέλος του διοικητικού συμβουλίου και της εκπαιδευτικής επιτροπής της *International Federation of Daseinsanalysis, IFDA* (πρόκειται για τη διεθνή της Daseinsanalysis).

² Η Ελληνική Εταιρεία Φαινομενολογικής-Υπαρξιακής Ανάλυσης και Ψυχοθεραπείας (Daseinsanalysis), το Ελληνικό Κέντρο *Focusing* και η Ελληνική Εταιρεία Υπαρξιακής Ψυχολογίας «Γίγνεσθαι».

νοήματος. Το νόημα αναφέρεται σε μια ρέουσα εμπειρία και διαμορφώνεται ανάλογα με τον τρόπο και τους όρους της σχέσης μέσα από την οποία προσεγγίζεται. Έτσι δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι έχουμε να κάνουμε με αληθή ή ψευδή νοήματα που διεκδικούν μια σταθερή και οριστική αντικειμενικότητα. Για τη Φαινομενολογία, το νόημα είναι ρευστό και ολισθαίνει ανάλογα με τον τρόπο που το προσεγγίζουμε.

Δείτε τώρα τι σημαίνει αυτό: Δεν υπάρχει χώρος για μια αυθεντία! Μέχρι τώρα, στην παραδοσιακή ψυχοθεραπεία, έχουμε συνηθίσει να λέμε πχ: «Αυτό το είπε ο Φρόυντ», διεκδικώντας κατά κάποιον τρόπο τη στήριξή μας στο θεμέλιο μιας αυθεντίας. Κάτι τέτοιο, μια αρχή που διεκδικεί το αυτονόητο της αυθεντίας της, δεν είναι παρά ένα δόγμα. Εμείς δε, αν κινηθούμε πάνω σε αυτή τη βάση, ενώ υποτίθεται ότι συνομιλούμε, δεν κάνουμε τίποτ' άλλο από το να επαναλαμβάνουμε τη δεδομένη αυθεντία. Κάθε άλλο παρά προστρέχουμε στην εμπειρία της ίδιας της θεραπευτικής συνομιλίας. Μέσα από μια τέτοιου είδους θεραπευτική προσέγγιση δεν προκύπτει τίποτ' άλλο από ένα στερεοτυπικά επαναλαμβανόμενο νόημα, το οποίο δεν έχει καν συνείδηση του εαυτού του. Η φαινομενολογία όμως κλονίζει από τα θεμέλιά της την αυθεντία. Κλονίζεται το κατεστημένο νόημα και ως προς την αλήθεια του και ως προς την καταγωγή του. Οι παραδοσιακές προσεγγίσεις που στηρίζονταν στην αυθεντία του νοήματος εγκαταλείπονται υπέρ μιας άλλου τύπου προσέγγισης, η οποία έρχεται πιο κοντά στην ίδια την άμεση προσωπική εμπειρία, δηλαδή το φαινόμενο και, επίσης, πιο κοντά στη διυποκειμενική συγκρότηση του νοήματος στο πλαίσιο της συνομιλίας.

Ως εκ τούτου, μια Φαινομενολογική ψυχοθεραπεία δεν μπορεί να αντιμετωπίζει έναν άνθρωπο μέσα από τη σιγουριά ενός θεωρητικού μοντέλου, σαν ένα απλό περιστατικό απρόσωπο και ανώνυμο. Αντίθετα, καλείται ο θεραπευτής να εκ-θέτει τον εαυτό του σε μια επίπονη και επώδυνη κατάσταση, εγκαταλείποντας τη σιγουριά που μας προσφέρουν έτοιμα και παγιωμένα θεωρητικά σχήματα. Όταν η θεραπεία προκειμένου να αποφύγει τη ρήξη με τη βεβαιότητα φτάνει να γίνεται μια απλή αναπαραγωγή έτοιμων θεωρητικών μοντέλων, παύει να είναι θεραπεία. Το ίδιο μας το βίωμα, η ίδια μας η εμπειρία είναι αυτή που κάνει τη ρήξη στη βεβαιότητά μας –και κάθε μέρα στη θεραπεία οφείλουμε να παλεύουμε με αυτήν.

Πως όμως η ρευστότητα του νοήματος και η εγκατάλειψη της αυθεντίας των έτοιμων θεωρητικών κατασκευών, δεν θα γίνει εγκατάλειψη στην αυθαιρεσία; Πως θα γίνει εφικτό να συγκροτείται στη ψυχοθεραπεία ένα νόημα που θα έχει αξιώσεις αλήθειας; Ένα νόημα που δεν θα ισχύει μόνο για μένα αλλά θα μπορώ να το μοιραστώ και με τους άλλους και που θα ανταποκρίνεται στην ίδια την εμπειρία, δηλαδή στο φαινόμενο;

Ως προς αυτό το ερώτημα, και οι τρεις εταιρείες κινούνται προς την ίδια κατεύθυνση: Μέσα από την εμπειρία της θεραπευτικής συνομιλίας είναι που συγκροτείται το νόημα. Δεν υφίσταται έτοιμο κάπου από πριν, προσμένοντας να αποκαλυφθεί αφού αποσύρουμε τις επιχωματώσεις και τα μπάζα που έχουν συσσωρευτεί πάνω του. Και οι τρεις εταιρείες συμφωνούν ότι ο ακρογωνιαίος λίθος της θεραπείας είναι η σχέση θεραπευόμενου και θεραπευτή, δηλαδή η θεραπευτική σχέση. Η αλήθεια ενός νοήματος δεν υφίσταται ως δυνατότητα εμμενής σε ένα «κλειστό» υποκείμενο, παρά προσιδιάζει σε ένα «εμείς», σε μια κοινότητα δυο προσώπων που αναζητά την αλήθεια ως ένα διυποκειμενικό έργο. Πως όμως εννοείται η θεραπευτική σχέση; Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ώστε να καθίσταται όντως θεραπευτική και να βγάζει νόημα; Οι απαντήσεις που δίνονται από τις τρεις εταιρείες, αν και κινούνται προς την ίδια κατεύθυνση, δεν είναι ακριβώς οι ίδιες.

Εδώ θα πρέπει να σημειώσουμε ότι κάτι πολύ ενδιαφέρον στη συνάντηση και τη συνομιλία των τριών εταιρειών, είναι πως ενώ σε αρκετά σημεία υπάρχει κοινός τόπος και μεγάλη σύγκλιση –η εμμονή και ο σεβασμός στο φαινόμενο- την ίδια στιγμή υπάρχει και η διαφορετικότητα –καθώς το φαινόμενο «...λέγεται πολλαχώς»! Για παράδειγμα, η *Daseinsanalysis* προέρχεται από το χώρο της ψυχανάλυσης, έτσι όπως προσλαμβάνεται στη βάση της ερμηνευτικής οντολογίας του Martin Heidegger. Διατηρεί δε, σε μεγάλο βαθμό το πλαίσιο και το τυπικό της ψυχαναλυτικής πρακτικής. Το *Focusing* προέρχεται από την προσωποκεντρική-μη κατευθυντική παράδοση της ανθρωπιστικής ψυχολογίας του Carl Rogers, έτσι όπως μετεξελίχθηκε από τον Gendlin. Το *Γίνεσθαι* έχει σχέση με την ευρύτερη υπαρξιακή παράδοση και το humanistic-existential ρεύμα που ανθεί στον αγγλοσαξωνικό χώρο. Εδώ όμως βρίσκεται το ενδιαφέρον: στη διαφορετικότητα που επιτρέπει τη συνομιλία και συνιστά πλούτο! Όλη η παραδοσιακή ψυχοθεραπεία λειτουργεί με βεβαιότητες και με ρήξεις με τον άλλο, τον αντίπαλο. Η διαφορετικότητα είναι ο εχθρός. Μα για τη Φαινομενολογία ο άλλος είναι το σχολείο στο οποίο πρέπει να μαθητεύσεις και να διαλεχθείς, κάνοντας ρήξη στη βεβαιότητά σου -και η καλύτερη ρήξη είναι ο διάλογος. Χρειάζεται να δώσουμε έμφαση στο διάλογο και να πάρουμε απόσταση από όλους αυτούς τους εφιαλτικούς μονολόγους της εποχής μας. Η απελευθερωτική κίνηση θα ήταν ακριβώς να βάλουμε στην

άκρη τις αυτονόητες βεβαιότητές μας και να μπορούμε σε αληθινές συνομιλίες με τον άλλο και με την ίδια μας την εμπειρία. Μια τέτοια στάση γίνεται άκρως απαραίτητη στις σημερινές περίπλοκες κοινωνίες, όπου καλούνται να συνυπάρξουν οι πλέον διαφορετικές μορφές ζωής. Η εποχή μας απαιτεί την αναγνώριση των διαφορών και άρα της ετερότητας, την αντίσταση εναντίον της ομοιογενοποίησης και την αποφυγή λανθανουσών σχέσεων κυριαρχίας.

Το έναυσμα για τις σκέψεις που παρατίθενται στο παρόν κείμενο προέρχεται από την επαφή και τις συνομιλίες με τους φίλους και συναδέλφους των δυο άλλων εταιρειών, που μαζί με την δική μας συναπαρτίζουν το σχήμα των «τριών φαινομενολογικών εταιρειών». Σχετίζονται δε, με τις ιδέες δυο σημαντικών ψυχοθεραπευτών και νοητών, του Ernesto Spinelli και του Eugene Gendlin που έχουν επηρεάσει αποφασιστικά, ο πρώτος το «γίνεσθαι» και ο δεύτερος το «*focusing*».

Η θεραπευτική σχέση και η δύναμη/ αδυναμία του θεραπευτή

Διαβάζοντας το βιβλίο του Spinelli «*Το σφυρί και ο καθρέφτης*»³, στο τελευταίο κεφάλαιο λίγο πριν το τέλος, βρισκόμαστε μπροστά σε κάποιες σκέψεις που μας βάζουν σε περισυλλογή και προβληματισμό. Εκεί ο Spinelli, αιφνιδίως, αναφέρεται στις σκέψεις κάποιου άλλου ψυχοθεραπευτή, του Leslie Farber που προέρχεται από την αμερικάνικη παράδοση του humanistic-existential ρεύματος στη ψυχοθεραπεία. Λέει: «Ο Farber υποστήριξε ότι τα οφέλη από τη ψυχοθεραπευτική σχέση αρχίζουν να αναδύονται μόνον όταν ο θεραπευόμενος βεβαιωθεί ότι η σχέση αυτή είναι επωφελής και για τους δυο συμμετέχοντες. Και αναδύονται ακριβώς τη στιγμή που ο θεραπευόμενος, μέσα από αυτή την κατανόηση και μέσα από κάτι που μοιάζει μ' ένα συνακόλουθο νοιάξιμο (ή 'συμπόνια', όπως το χαρακτηρίζει ο Farber) για τον θεραπευτή, συμφωνεί να υποβληθεί σε όλες εκείνες τις θεραπευτικές προσπάθειες που, αν και είναι σαφές ότι θα τον ωφελήσουν, έχουν ως πρωταρχικό τους κίνητρο την ανακούφιση ενός άλλου από τον πόνο του. Είναι μέσω του δεσμού που αναπτύσσει ο θεραπευόμενος με την ίδια τη σύγχυση και την απόγνωση του θεραπευτή ως ανθρώπινου όντος, και ως εκ τούτου με την αποδοχή της αβεβαιότητας και της έκπληξης που εκφράζεται σε κάθε πτυχή της ζωής του (συμπεριλαμβανομένου, φυσικά, και του κομματιού εκείνου της ζωής του το οποίο αφορά την ύπαρξη και την εργασία του ως ψυχοθεραπευτή), που ο θεραπευόμενος μπορεί να βρει τη βούληση να αναγνωρίσει και να ανταποκριθεί με τρόπο συμπονετικό στους προβληματισμούς που ταλανίζουν τον θεραπευτή και αφορούν τον τρόπο με τον οποίο συνυπάρχει με κάποιον άλλο (στη συγκεκριμένη περίπτωση με τον θεραπευόμενο). Για τον Farber, αυτή η κρίσιμη επιλογή του θεραπευόμενου να κινηθεί έξω από το δικό του – αποκλειστικό και περιοριστικά επικεντρωμένο στον εαυτό του- μοτίβο εμπλοκής και, αντ' αυτού, να επιδιώξει να αποδεχθεί τον κόσμο του ψυχοθεραπευτή, [...] επιτρέπει να εκφραστούν οι ανθρώπινες και συμπονετικές ιδιότητες της συνάντησής τους. [...] Αυτή η «στροφή» από τη μεριά του θεραπευόμενου παρέχει στον ψυχοθεραπευτή τη βούληση να γίνει ο αφοσιωμένος, ακόμη και ο θαρραλέος, άνθρωπος που μπορεί να είναι και, με τον ίδιο τρόπο, προκαλεί τα αντίστοιχα συναισθήματα στον θεραπευόμενο. Η συμπόνια απαιτεί να φανταστούμε τη συγκεκριμένη οδύνη του άλλου στο βαθμό που τη βιώνουμε σαν να ήταν δική μας. Στην ψυχοθεραπεία, το παράδοξο είναι το αναπόφευκτο γεγονός ότι κάποιος είναι ανίκανος να βοηθήσει τους άλλους αν ο ίδιος δεν είναι ικανός να αισθανθεί συμπόνια».

Ο Spinelli συνεχίζει λέγοντας: «Όταν άρχισα λιγάκι να καταλαβαίνω το νόημα του ισχυρισμού του Farber, από τη μια με συνεπήρε αυτή η πρωτοφανέρωτη κατανόηση των δυνατοτήτων της ψυχοθεραπείας και από την άλλη συγκινήθηκα μέχρι δακρύων. Κατάλαβα πως οτιδήποτε μπορεί να έχω «επιτύχει» μέσω της θεραπευτικής μου δουλειάς, δεν ήταν αποτέλεσμα ούτε των επιδέξιων παρεμβάσεών μου ούτε της φροντίδας και του σεβασμού που επιδείκνυα στις σχέσεις μου με τους θεραπευόμενούς μου, αλλά μάλλον της αμοιβαίας αποδοχής της κοινής μας αδυναμίας και αβεβαιότητας μπροστά στα 'άλυτα διλήμματα της ανθρώπινης ύπαρξης'. Και, επιπλέον, ότι, παραδόξως, μέσω ακριβώς αυτής της αποδοχής, τόσο εγώ όσο και οι θεραπευόμενοί μου ανακαλύπτουμε την πηγή της δύναμης που μας επέτρεπε να αποκαλυφθούμε ο ένας στον άλλο. [...] όταν ο θεραπευόμενος βιώνει την εξουσία και τη δύναμη του θεραπευτή του ως κάτι που δεν τον βοηθά ή τον καταπιέζει, τότε αυτό είναι το αποτέλεσμα της απροθυμίας του ψυχοθεραπευτή να αποδεχτεί το γεγονός ότι οι αδυναμίες

³ Ernesto Spinelli, «*Το σφυρί και ο καθρέφτης*», εκδόσεις Κονδύλι (2013)

του θεραπευομένου του δεν ανήκουν αποκλειστικά και μόνο στον ίδιο. Ως εκ τούτου, ανεξάρτητα από το πόσο ενδιαφέρεται ή νοιάζεται για τον θεραπευομένο του, η απροθυμία του να αποκαλύψει την ανθρώπινη διάστασή του στέκεται εμπόδιο στην πιθανότητα το ενδιαφέρον του θεραπευομένου να στραφεί προς κάποιον άλλο (τον ψυχοθεραπευτή)».

Διαβάζοντας το κείμενο του Spinelli, θα πρέπει να αναγνωρίσουμε τη γοητεία ενός λόγου απελευθερωμένου από τη δυσνόητη και ενίοτε απρόσιτη ορολογία που συνοδεύει συχνά κείμενα που μιλούν για τη ψυχοθεραπεία. Μιλά, με απλό και πειστικό τρόπο, για τη δυνατότητα της ψυχοθεραπείας να υπερβαίνει κάθε πρόσδεση σε κλειστές μορφές ζωής, και να μετασχηματίζει τον τρόπο ζωής των ανθρώπων που εμπλέκονται σε αυτήν.

Τα λόγια του όμως, εκ πρώτης όψεως, ηχούν παράδοξα: Συνήθως, μέσα στην καθημερινή του πρακτική, ένας ψυχοθεραπευτής δέχεται την επίσκεψη ανθρώπων που ζουν οδυνηρά ερωτήματα και βρίσκονται σε κρίση. Άνθρωποι που ζουν καταστάσεις που τους κάνουν να νοιώθουν ανίσχυροι, αδύναμοι, αβοήθητοι, κυριολεκτικά ένα «φτερό στον άνεμο» που παραδέρνει στο χάος, σε μια τρομακτική άβυσσο. Συχνά είναι να απορεί κανείς πως οι άνθρωποι αντέχουν τόσο πόνο. Πως αντέχεται τόσο φορτίο; Πώς αντέχεται το βάρος της ύπαρξης; Ως εκ τούτου, δεν θα πρέπει να μας εκπλήσσει η ανάγκη για ένα κράτημα. Δεν θα πρέπει να μας εκπλήσσει η ανάγκη για κάτι που θα δίνει ένα αίσθημα ασφάλειας και βεβαιότητας. Θεωρείται σχεδόν αυτονόητο και δεδομένο, από τον πολύ κόσμο, ότι ο θεραπευτής θα λειτουργήσει από τη θέση αυτού που ξέρει, αυτού που μπορεί, αυτού που είναι σε θέση να προσφέρει το επιζητούμενο κράτημα... Είναι σχεδόν κοινή πεποίθηση ότι ο θεραπευτής κατέχει (ή οφείλει να κατέχει) ένα σώμα εξειδικευμένων γνώσεων και τεχνικών που του δίνουν τη δύναμη να καταλαβαίνει και να αποκρυπτογραφεί τον ψυχισμό του άλλου ανθρώπου και συνακόλουθα να τον καθοδηγεί προς την επίλυση των προβλημάτων του.

Εδώ όμως, ο Spinelli και ο Farber μας μιλούν για έναν θεραπευτή που, παραδόξως, δεν λειτουργεί από θέση δύναμης, αλλά μάλλον από θέση αδυναμίας –και αυτό είναι μάλιστα που τον καθιστά θεραπευτή! Μιλώντας με παρόμοιο τρόπο, ο Παύλος Ζαρογιάννης⁴ λέει: «Ο θεραπευτής καλείται να καλλιεργήσει τη στάση του μέσα από τη ποιότητα της παρουσίας του, καλείται να παραιτηθεί δηλαδή οικειοθελώς από οποιαδήποτε αξίωση ναρκισσιστικής παντοδυναμίας, ασφάλειας και αυθεντίας, να απεκδυθεί του κοινωνικά προκαθορισμένου ρόλου του, να αποκτήσει επαφή με το δικό του άμεσο βίωμα, να αφεθεί στη δική του διαδικασία προσωποποίησης, να προχωρήσει τέλος σε μια κίνηση έμπρακτης φαινομενολογικής “εποχής”. Προς-καλείται δηλαδή να αναγνωρίσει τις γνώσεις, τις αξίες, τα στερεότυπα, την ιδεολογία του, να θέσει όλα αυτά, ακόμα και τον ίδιο τον θεωρητικό εξοπλισμό που διαθέτει και με κόπο έχει αποκτήσει, σε παρένθεση, ως εάν να μην υπάρχουν, για να μπορέσει να εστιάσει την προσοχή του με καθαρή και αυθεντική ματιά, χωρίς πρόθεση και στόχο, στον θεραπευομένο του»⁵.

Πως θα ήταν, αν οι ίδιοι οι ψυχοθεραπευτές, βρίσκονταν και εκείνοι να αιωρούνται στο Μηδέν προσπαθώντας να καταλάβουν που βρίσκονται και προς τα πού πηγαίνουν; Αν βρίσκονταν κι εκείνοι στην ανάγκη επαναπροσδιορισμού της πραγματικότητας και της αλήθειας; Πως θα διαμορφωνόταν η θεραπευτική σχέση αν θεμελιωνόταν πάνω στην έλλειψη ενός βέβαιου θεμελίου; Ποιος θα ήταν τότε ο τόπος της θεραπείας; Αν το δούμε έτσι το ζήτημα, αυτό που προέχει δεν είναι να βελτιώσουμε επί μέρους πτυχές και αδυναμίες της τεχνικής μας, ούτε να αποκτήσουμε περισσότερες εξειδικευμένες γνώσεις. Το θέμα δεν είναι να βελτιώσουμε το θεραπευτικό μας οπλοστάσιο και τους στρατηγικούς μας ελιγμούς – περνάμε πια σε μια άλλη διάσταση. Αλλάζει συνολικά ο προσανατολισμός μας, χρειάζεται να αλλάξουμε εμείς οι ίδιοι, χρειάζεται να αλλάξει ο τρόπος που σχετιζόμαστε, χρειάζεται πρώτα και κύρια να γίνουμε εμείς άλλοι άνθρωποι. Μιλάμε για ένα νέο τρόπο ύπαρξης του θεραπευτή, δηλαδή ένα νέο τρόπο να ζει και να αντιλαμβάνεται τα πράγματα. Η θεραπευτική στάση της «αποδοχής της κοινής μας αδυναμίας και αβεβαιότητας μπροστά στα «άλυτα διλήμματα της ανθρώπινης ύπαρξης», όπως λέει ο Spinelli, απέχει παρασάγγας από το ιδεώδες ενός θεραπευτή που κατέχει την αλήθεια και που, ως εκ τούτου, λειτουργεί από θέση ισχύος! Ο θεραπευτής παύει να είναι στέρεος και γίνεται ρευστός, γίνεται ένας που μπορεί να αναρωτιέται και να αλλάζει, χάρις στη συνομιλία και μέσα στη συνομιλία. Σε αυτή την οπτική, η ψυχοθεραπευτική σχέση αντιμετωπίζεται όχι ως μέσον για την επίτευξη ενός προορισμένου

⁴ Ο Παύλος Ζαρογιάννης, ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής, είναι ιδρυτικό μέλος του Ελληνικού Κέντρου *Focusing*.

⁵ «Η Φαινομενολογία της Προσωποκεντρικής και *Focusing-Βιωματικής Ψυχοθεραπείας*» (περιοδικό *εποχή/epoché*, τεύχος 1^ο, Σεπτέμβριος 2015, σελ.110)

ψυχοθεραπευτικού σκοπού, αλλά ως η κεντρική πηγή της αλλαγής και των δυο –και του θεραπευόμενου και του θεραπευτή.

Το ερώτημα για τον τρόπο και το πλαίσιο της θεραπευτικής σχέσης

Οι παραπάνω συλλογισμοί θα μπορούσαν, ενδεχομένως, να δημιουργήσουν πολλά ερωτήματα καθώς ξεφεύγουν από τον καθιερωμένο τρόπο να αντιλαμβανόμαστε τη ψυχοθεραπεία και, σχεδόν, τον διαρρηγνύουν. Ένα βασικό ερώτημα αφορά τον τρόπο με τον οποίο θα διαμορφωνόταν η θεραπευτική σχέση, αν πράγματι ο τόπος της θεμελιωνόταν πάνω στην έλλειψη ενός βέβαιου θεμελίου. Πολύ περισσότερο, αν αναλογιστούμε ότι μιλάμε για μια ψυχοθεραπευτική σχέση που δεν είναι «στημένη» έτσι ώστε να επιτυγχάνει ένα προδεδωμένο θεραπευτικό σκοπό, αλλά αντιμετωπίζεται ως πηγή της αλλαγής και των δυο – και του θεραπευόμενου και του θεραπευτή.

Σχετικά με τον τρόπο και το πλαίσιο, λέει ο Spinelli, αναφερόμενος πάλι στον Farber (σελ. 150,151): «...η εμπειρία της ψυχοθεραπείας ήταν αξεχώριστη από εκείνη της φιλίας. Η στάση του επικεντρωνόταν περισσότερο σε μια ηθική παρά σε μια τεχνοκρατική –και ως εκ τούτου ασφαλέστερη- επαγγελματική δέσμευση προς τους θεραπευόμενους του... ο Farber έδινε ελάχιστη σημασία στη διατήρηση της ψυχοθεραπευτικής ουδετερότητας και ανωνυμίας». Σχετικά με μια ασθενή του (Emily Gordon) λέει, «...ο Farber ήταν πρόθυμος να τη συναντά όσο συχνά εκείνη επιθυμούσε (εφ' όσον ήταν κι εκείνος εύκαιρος) και οι συνεδρίες τους μπορεί να ήταν σύντομες είτε κατά πολύ εκτενέστερες των μαγικών πενήντα λεπτών. Επίπλέον, ο Farber έδειχνε ότι δεν είχε κανέναν λόγο να περιορίζει αυτές τις συναντήσεις στο γραφείο του, αλλά, αντίθετα, πήγαινε μαζί της βόλτες, τη γνώρισε στην οικογένειά του, την προσκαλούσε στο σπίτι του, έτρωγαν μαζί και συζητούσαν χωρίς να βάζουν όρια... αυτή του η στάση αποτελούσε μέρος της ευρύτερης στάσης του απέναντι στους θεραπευόμενους του». Στη σελίδα 156, ο Spinelli επισημαίνει τη μεγάλη επιρροή που δέχθηκε ο Farber από τον φιλόσοφο Martin Buber και συνεχίζει: «Για τον Farber, η συζήτηση δεν είναι μέσο για την άφιξη σε ένα προκαθορισμένο τέλος, αλλά μάλλον ένα τέλος από μόνη της, δεδομένου ότι αποτελεί την ίδια την έκφραση των διανθρώπινων σχέσεων. Ως εκ τούτου, οι συζητήσεις με τους θεραπευόμενους του θα μπορούσαν να περιστρέφονται γύρω από το οτιδήποτε. Εκείνο που είχε πραγματικά σημασία δεν ήταν το περιεχόμενό τους. Πιο πολύ η συζήτηση ανάμεσα στον Farber και τους θεραπευόμενους του χρησίμευε για να φωτίσει την αξία και τις δυνατότητες μιας ανοικτής, ειλικρινούς και γεμάτης φροντίδα ανθρώπινης συνάντησης».

Σχολιάζοντας τη θεραπευτική στάση του Farber, ο Spinelli είναι διστακτικός. Λέει (σελ.157): «Αντιλαμβάνομαι ότι η μεγάλη πλειονότητα των συναδέλφων μου υπαρξιακών ψυχοθεραπευτών θα το θεωρήσουν απαράδεκτο, ακόμα και δυνητικά καταχρηστικό, να συμμετέχουν σε συζητήσεις με τους θεραπευόμενους τους έξω από τα όρια του γραφείου τους. Τι θα σήμαινε όμως για τον θεραπευόμενο και ποιες επιπτώσεις θα είχε στη σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου; Ποιο θα ήταν το τίμημα που θα έπρεπε να πληρωθεί γι' αυτό το κάλεσμα προς και από τον κόσμο; Με κάθε ειλικρίνεια, δεν ξέρω. Αλλά, εάν, όπως συχνά υποστηρίζουν οι υπαρξιακοί ψυχοθεραπευτές, η προσέγγισή τους ξεχωρίζει ως η πιο σκεπτικιστικά διερευνητική ανάμεσα στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις και αν, επίσης, βρίσκονται στην πρωτοπορία της διερεύνησης του διυποκειμενικού, τότε μήπως θα έπρεπε να είμαστε εμείς εκείνοι που ελεύθερα και υπεύθυνα θα μπορούσαμε να αντιμετωπίσουμε τέτοιου είδους ζητήματα; ... Μερικές φορές μου φαίνεται ότι η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία, ενώ είναι τολμηρή στο να λέει αυτά που εννοεί, εξακολουθεί να παραμένει άσκοπα άτολμη όταν εξετάζει τις επιπτώσεις που πιθανόν ανακύπτουν όταν πράττει αυτά που λέει. Ένα παράδειγμα του να πράττει κανείς αυτά που λέει, θα μπορούσε να είναι η εγκατάλειψη εκ μέρους της υπαρξιακής ψυχοθεραπείας της υποταγής της σε άλλα ψυχοθεραπευτικά μοντέλα, και ιδιαίτερα στο μοντέλο της ψυχανάλυσης. Μια αμφισβήτηση της ψυχαναλυτικής πρακτικής του να κρατιέται ο έξω κόσμος μακριά από τη θεραπευτική σχέση δε θα συγκαταλεγόταν άραγε σ' εκείνες τις επιπτώσεις που ανακύπτουν όταν η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία πράττει αυτά που λέει –και δεν θα οδηγούσε πιθανόν σε λιγότερο δοκιμασμένες και λιγότερο σίγουρες εναλλακτικές;». Σε άλλο σημείο του βιβλίου του (σελ. 33) ο Spinelli λέει, «...όσοι ασκούν τη ψυχοθεραπεία από μια ανθρωπιστική προσέγγιση⁶ έχουν την τάση να απορρίπτουν κατηγορηματικά τους περιορισμούς στις σχέσεις τους με τους θεραπευόμενους, περιορισμούς που επιβάλλονται

⁶ Εννοεί την Humanistic existential προσέγγιση

από το δόγμα κατά των αποκαλύψεων του ψυχοθεραπευτή⁷. Υποστηρίζουν ότι αυτοί οι περιορισμοί τους εμποδίζουν να είναι αληθινοί με τους θεραπευόμενους τους και ότι αυτή η μη αλήθεια, με τη σειρά της, καταστρατηγεί τη δυνατότητα μιας ανοιχτής και ειλικρινούς δέσμευσης».

Οι παραπάνω σκέψεις, δημιουργούν ερωτήματα και σηκώνουν πολύ συζήτηση, ιδίως από τη σκοπιά της Daseinsanalysis, όπως θα εξηγηθεί παρακάτω. Θα μπορούσαμε, για παράδειγμα, να αναρωτηθούμε, τι σημαίνει να είναι ο θεραπευτής αληθινός με τους θεραπευόμενους του; Όταν ο θεραπευτής κρατά μια στάση που μας φαίνεται «αποστασιοποιημένη» και μας ξενίζει δεν είναι αληθινός, ενώ όταν γίνεται «φίλος» και οικείος είναι ειλικρινής και αληθινός; Εξ άλλου, για ποια έννοια αλήθειας μιλάμε εδώ; Χρειάζεται περίσκεψη για τον τρόπο και το πλαίσιο της σχέσης που θα ήταν σε θέση να υπηρετήσει μια φαινομενολογική-υπαρξιακή αντίληψη περί θεραπείας.

Σχετικά με την ατμόσφαιρα της ψυχοθεραπευτικής σχέσης, η Ευγενία Γεωργαντά⁸ γράφει: «Θεωρώ ότι ο σεβασμός στην προσωπικότητα του άλλου είναι καίρια σημασία. Το ίδιο και η στάση ισοτιμίας και μη αυθεντίας που προάγει την ελευθερία και αυτονομία του θεραπευόμενου. Θεωρώ ότι τα προβλήματα μας πηγάζουν όχι μόνο από τις υπαρξιακές μας αγωνίες αλλά και από το «πάγωμα της ψυχής μας». Για να ζεσταθεί η ψυχή μας και να λειώσει ο πάγος που έχει συσσωρευτεί χρειάζεται αγάπη, αποδοχή, αναγνώριση. Είναι η ζεστασιά που έχουμε εμείς στην καρδιά μας αυτή η οποία θα βοηθήσει στο ξαναζέσταμα του συναισθηματικού κόσμου του άλλου. [...] Δημιουργία συνθηκών ζεστασιάς, φωτεινότητας, καθαρότητας, μη κτητικού ενδιαφέροντος, ανθρωπιάς, σεβασμού και γενικότερης θετικότητας απέναντι στη ζωή προάγουν ένα κλίμα ασφάλειας μέσα στο οποίο μπορεί να χτιστεί η θεραπευτική σχέση»⁹.

Για την Ευγενία Γεωργαντά όμως η φιλική διάθεση που χρωματίζει την ψυχοθεραπευτική σχέση, δεν σημαίνει απάρνηση της αξίας του θεραπευτικού πλαισίου και των ορίων του: «Αυτή η συνεργασία δεν γίνεται κάπου τυχαία και αποσπασματικά. Γίνεται σε ένα συγκεκριμένο χώρο, με συγκεκριμένη συχνότητα και χρονική διάρκεια. [...] Ξέρω ότι συχνά είναι δύσκολο και για μας να τηρήσουμε την ώρα. Αποτελεί όμως απαραίτητο συστατικό του πλαισίου. [...] Η σταθερότητα του πλαισίου είναι ένα σημαντικό σημείο αναφοράς για την σχέση αλλά και για τον θεραπευόμενο. Θεωρώ ότι είναι σημαντικό, για να αποφύγουμε την 'θεοποίηση' του θεραπευτή, ο σύνδεσμος του θεραπευόμενου να είναι με το πλαίσιο της ψυχοθεραπείας και όχι με το πρόσωπο του ψυχοθεραπευτή. [...] Η δημιουργία και τήρηση του 'συμβολαίου', κοινής αποδοχής, μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου είναι ευθύνη κατά κύριο λόγο του θεραπευτή. Αν ο θεραπευόμενος δεν συμφωνεί, ή δυσκολεύεται στην τήρησή του είναι θέματα προς εξέταση. [...] Η δέσμευση, ακόμα κι αν δεν μας αρέσει η λέξη, είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχή έκβαση οποιασδήποτε σοβαρής προσπάθειας»¹⁰.

Η αμφισβήτηση της τεχνοκρατικής πλευράς της θεραπευτικής σχέσης

Ωστόσο, στο απόσπασμα που παραθέσαμε πιο πάνω, από το βιβλίο του Spinelli και από τις αναφορές του στον Farber, προκύπτει μια αμφισβήτηση που αφορά όχι μόνο το θεραπευτικό πλαίσιο και τα όριά του, αλλά επίσης και «τη διατήρηση της ψυχοθεραπευτικής ουδετερότητας και ανωνυμίας», την «αποστασιοποίηση» δηλαδή του θεραπευτή, στο όνομα «μιας ανοιχτής και ειλικρινούς δέσμευσης». Θα πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι ο Spinelli στέκεται με αρκετή περίσκεψη και δισταγμό απέναντι στα ερωτήματα που ο ίδιος θέτει, χρειάζεται όμως να αναγνώσουμε το κείμενο του (όπως και του Farber) πιο προσεκτικά, εντοπίζοντας ανάμεσα στις γραμμές του τη βαθύτερη προβληματική στην οποία εντάσσεται. Η πολύ συζήτηση που γίνεται σχετικά με τα πλαίσια, τους όρους και τους κανόνες της ψυχοθεραπείας και η αμφισβήτησή τους που έρχεται κυρίως από το χώρο της αμερικάνικης και αγγλοσαξωνικής ψυχοθεραπείας, δεν μπορεί να ξεπεραστεί με εύκολους αφορισμούς και απαξιώσεις. Εκφράζει ένα προβληματισμό που οφείλουμε να τον αφουγκραστούμε με προσοχή και να αναρωτηθούμε για τη βαρύτητα και την εμβέλεια του. Ίσως η εκ νέου

⁷ Εδώ ο Spinelli αναφέρεται στον ψυχαναλυτικό κανόνα της διατήρησης της ουδετερότητας και της ανωνυμίας του θεραπευτή.

⁸ Η Ευγενία Γεωργαντά, ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια, είναι ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Υπαρξιακής Ψυχολογίας "Γίνεσθαι"

⁹ Η διαδικασία της ψυχοθεραπείας, εκδόσεις *Ιδεότοπος*, 2012 (σελ.18-22)

¹⁰ Στο ίδιο, όπως παραπάνω.

συζήτηση για τους κανόνες και το πλαίσιο, εκφράζει μια μεταιχμιακή κατάσταση όπου μια ολόκληρη ψυχοθεραπευτική στάση έχει φτάσει στο τέλος της. Τι είναι όμως, ακριβώς, αυτό που έχει φτάσει στο τέλος του; Και, αν όντως έχουμε φτάσει σε ένα τέλος, μήπως από αυτό το σημείο, του τέλους, μπορούμε να ξαναστοχαστούμε το νόημα και τις δυνατότητες (ίσως και τις λανθάνουσες και μη επαρκώς εκδηλωμένες) της αρχής; Κάτι που θα σήμαινε, ούτε λίγο ούτε πολύ, το ξανακοίταγμα του όλου θεραπευτικού εγχειρήματος και την εκ νέου επερώτησή του; Κάτι τέτοιο, βέβαια, συνδέεται με την ανάγκη για μια νέα κατανόηση της θεραπευτικής σχέσης και μας οδηγεί αναπόφευκτα να αναρωτηθούμε ξανά για τον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε και κατανοούμε συνολικά την ανθρώπινη ύπαρξη.

Ο Spinnelli είναι σαφής: αυτό που εδώ αμφισβητείται είναι η ψυχαναλυτική αντίληψη, όχι μόνο ως θεωρητική σύλληψη, αλλά και ως μέθοδος και πρακτική που αφορά το πλαίσιο και τους κανόνες στη θεραπεία, δηλαδή τη σχέση ανάμεσα στον θεραπευόμενο και τον θεραπευτή. Η κριτική αφορά το ψυχαναλυτικό στήσιμο της ψυχοθεραπείας, το πλαίσιο και τους κανόνες της, στο βαθμό που θα επρόκειτο για μια άψυχη μηχανιστική-τεχνοκρατική αντίληψη που δεν προάγει την αληθινή συνομιλία. Αμφισβητείται ο «ουσιοκρατικός τρόπος» της θεραπευτικής προσέγγισης, όπως λέγαμε και στην αρχή του παρόντος κειμένου, δηλαδή αμφισβητείται η προσπάθεια να καταλάβουμε τις βαθύτερες αλήθειες και τα βαθύτερα νοήματα που υποκρύπτονται, μεταφράζοντάς τα στη βάση κάποιων σταθερών και αντικειμενικών αληθειών, που αντιστοιχούν σε μια στατική και μονοσήμαντη πραγματικότητα. Ίσως, πράγματι, μια τέτοια ψυχοθεραπευτική αντίληψη έχει φτάσει στο τέλος της. Πρόκειται για μια θεραπευτική στάση στη βάση της οποίας η ψυχοθεραπεία γίνεται μια προσπάθεια χειραγώγησης των ψυχικών φαινομένων τα οποία, στη πραγματικότητα, αρνείται να τα κατοικήσει και να σχετιστεί αληθινά μαζί τους. Κατασκευάζει θεωρητικά μοντέλα και προσπαθεί να μεταφράσει τα φαινόμενα και να τα προσαρμόσει στους όρους της δικής της κατασκευής. Έτσι όμως δεν αντιμετωπίζει τον πραγματικό κόσμο παρά μόνο αποστασιοποιημένα και από μακριά. Πρόκειται για μια αντίληψη προσανατολισμένη να εκλαμβάνει τον άνθρωπο ως ένα αντικείμενο θεραπευτικών χειρισμών και τη θεραπεία ως ένα πεδίο εφαρμογής της θεωρίας. Με μια τέτοια εφαρμογή, οι δυνατότητες που διανοίγονται στη θεραπεία είναι αυτές μόνο που προσδιορίζονται από το θεωρητικό μας μοντέλο και τα τεχνάσματά μας. Δεν αφήνεται κανένας χώρος για την ανατροπή και την έκπληξη!

Ενδεχομένως, μια τέτοια κριτική αμφισβήτηση δεν έχει να κάνει μόνο με το πεδίο της ψυχοθεραπείας, αλλά με μια συνολικότερη αμφισβήτηση του τρόπου και των αντιλήψεων της νεωτερικότητας, δηλαδή του πολιτισμικού πλαισίου μέσα στο οποίο δόθηκε η δυνατότητα να δημιουργηθεί και να ανθίσει το φαινόμενο της ψυχοθεραπείας. Η φαινομενολογία αμφισβήτησε την επικράτηση του τεχνοκρατικού πνεύματος της νεωτερικότητας και των μεθόδων του, θεωρώντας ότι οδήγησε στη βαθμιαία αποξένωση του ανθρώπου από τα δημιουργήματά του, αλλά και από τον ίδιο του τον εαυτό. Προκειμένου να μεγιστοποιήσει την τεχνική διαχείριση και τον αποτελεσματικό έλεγχο των φαινομένων του «ζωντανού κόσμου», ο άνθρωπος της νεωτερικότητας ενθέτει το κάθε τι στο πλαίσιο και τους κανόνες που ορίζει η μέθοδός του. Χάνει έτσι από τα μάτια του αυτό που είναι η ζώσα πραγματικότητα και το αντικαθιστά με ό,τι κατασκευάζει η μέθοδος, η οποία καταλαμβάνει βίαια τον «κόσμο της ζωής» στο όνομα της τεχνικής διαχείρισης και της αποτελεσματικότητας.

Ίσως όμως εδώ χρειάζεται προσοχή. Η αμφισβήτηση και η κριτική στην οποία προχωρά η αμερικάνικη σχολή της υπαρξιακής ψυχοθεραπείας, δεν εγκαταλείπει απλώς την προσκόλληση στα θεωρητικά μοντέλα, αλλά παρακάμπτει συλλήβδην και αγνοεί την ανάγκη για θεωρία (δηλαδή για κατανόηση), για να καταλήξει σε μια θεραπευτική στάση που δίνει έμφαση στην πρακτικότητα και την αποτελεσματικότητα. Στη προσπάθεια να αποφύγει τη στήριξη σε μεγάλες και ολοκληρωμένες θεωρίες, προτιμά να χρησιμοποιεί ατελείς και αποσπασματικές τεχνικές, θραύσματα μεθόδων και κομματιασμένες ιδέες. Στη πραγματικότητα, ενώ αμφισβητούνται το πλαίσιο και οι κανόνες που ορίζει η μέθοδος, παραμένει, εντούτοις, ο νεωτερικός προσανατολισμός προς μια «αποτελεσματικότητα», της οποίας όμως η στόχευσή και το νόημα δεν επερωτώνται, αλλά εκλαμβάνονται ως αυτονόητα και δεδομένα. Όπως επισημαίνει ο Mick Cooper, «Οι Αμερικανοί υπαρξιακοί-ανθρωπιστικοί ψυχοθεραπευτές, δεν φοβούνται να εργαστούν με εκλεκτικό τρόπο, χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε θεραπευτική παρέμβαση ή τεχνική φαίνεται πιο κατάλληλη τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Συνεπώς, το παιχνίδι των ρόλων (role playing), οι τεχνικές γνωσιακής αναδόμησης, οι συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις μπορεί να αποτελούν το οπλοστάσιο ενός

υπαρξιακού/ανθρωπιστικού θεραπευτή».¹¹ Πρόκειται για μια στάση που εμφορείται, όπως επισημαίνει ο Mick Cooper, από το πνεύμα του πραγματισμού και του ανθρωπισμού, τον αυθορμητισμό και την αισιοδοξία.

Η θεραπευτική σχέση και η ανοικειότητα-ξενότητα (*unheimlichkeit*)¹² του θεραπευτή

Ειδικότερα, σε ό,τι αφορά τη διατήρηση της ψυχοθεραπευτικής ουδετερότητας και ανωνυμίας, την αποστασιοποίηση δηλαδή του θεραπευτή, αξίζει τον κόπο να σταθούμε περισσότερο, γιατί, εδώ, υπάρχει ο κίνδυνος να πετάξουμε και το μωρό μαζί με τα νερά και τις σαπουνάδες της μπανιέρας. Σχετικά με τη σκοπιμότητα της αποστασιοποιημένης στάσης του θεραπευτή στη ψυχανάλυση και τη διατήρηση της ανωνυμίας του, λέει ο Spinelii: «...προβάλλεται το επιχείρημα ότι, διατηρώντας την ανωνυμία του, ο ψυχοθεραπευτής γίνεται ένα είδος 'άδειας οθόνης' πάνω στην οποία οι θεραπευόμενοι μπορούν να προβάλουν όλους τους φόβους, τις επιθυμίες, τις ενοχές, την αγάπη και την επιθετικότητά τους» (σελ. 32). Θα μπορούσαμε να σκεφτούμε ότι αν η αποστασιοποιημένη στάση του θεραπευτή είναι απλώς μια τεχνική που αποσκοπεί στο να προβληθεί, ωσάν σε οθόνη, το ασυνείδητο υλικό του θεραπευομένου, ώστε μετά να υπάρξει η κατάλληλη ερμηνεία που θα αποκαλύψει τη κρυμμένη αλήθεια, τότε, για τη φαινομενολογία, πράγματι, υπάρχει θέμα! Μια τέτοια θεραπευτική πρακτική εδράζεται σε μια συγκεκριμένη αντίληψη και βίωση της ανθρώπινης φύσης, που κάθε άλλο παρά έχει σχέση με την υπαρξιακή φαινομενολογία. Θα επρόκειτο για ένα είδος ψυχοθεραπείας «του ενός προσώπου», δηλαδή ενός «καψουλοειδούς» υποκειμένου, του οποίου η βαθύτερη αλήθεια βρίσκεται θαμμένη μέσα του και είναι ανεξάρτητη από τη σχέση και το πλαίσιο αναφοράς στο οποίο βρίσκεται. Για την υπαρξιακή φαινομενολογία όμως, η ανθρώπινη ύπαρξη κατανοείται εξ αρχής ως *Da-sein* (που θα πει ως ανοικτότητα «κόσμου» και ως *συν-είναι*) και η θεραπεία κατανοείται ως διυποκειμενική συγκρότηση της αλήθειας. Μια τέτοια αντίληψη όμως, μας οδηγεί αναγκαστικά σε αυτό που περιγράφει ο Spinelii για τον Farber, «...η εμπειρία της ψυχοθεραπείας ήταν αξεχώριστη από εκείνη της φιλίας»;

Σε αυτό το σημείο η Daseinsanalysis εγείρει ένσταση: Η αποστασιοποιημένη παρουσία και η ανοικειότητα του θεραπευτή, όπως και το αναλυτικό πλαίσιο και τα όρια, δεν έχει να κάνει, κατ' ανάγκη, με τη μονοσήμαντη και μηχανιστική εφαρμογή μιας τεχνικής, αλλά με κάτι απείρως πιο πολύτιμο και ουσιαστικό. Έχει να κάνει με το σεβασμό της ετερότητας και, επίσης, με ένα είδος ξενότητας-ανοικειότητας που προκύπτει όχι ως τεχνική αλλά αφεαυτού της, φυσικά, μέσα από τη δυνατότητα κατοίκησης στην ανεσιότητα της ίδιας της ύπαρξης. Άλλο είναι το θεραπευτικό πλαίσιο και η στάση του θεραπευτή να λειτουργεί ως μια τυπική σύμβαση όπου προσδιορίζονται κάποιες συντεταγμένες που εξασφαλίζουν την επιτυχία αυτού που θεωρούμε ως θεραπεία, και άλλο είναι να εννοείται ως η δημιουργία ενός ενδιάμεσου χώρου που επιτρέπει την ανάδυση του απρόσμενου και του μυστηρίου της ανθρώπινης ύπαρξης. Η κριτική που ασκεί η φαινομενολογία στις νεωτερικές μεθόδους δεν αποσκοπεί σε μια απλώς αρνητική-μηδενιστική αποδόμηση, αλλά έχει θετική διάσταση. Έχει ως απώτερο σκοπό της να αφήσει να διαφανεί η δυνατότητα μιας άλλης ψυχοθεραπευτικής στάσης που σέβεται το ανοίκειο των φαινομένων και αφουγκράζεται το μυστήριό τους και, κατ' αυτόν τον τρόπο, δέχεται και «σώζει τα φαινόμενα» όπως φανερώνονται αφ' εαυτών. Αφορά ένα τρόπο σχέσης και συνομιλίας που κατ' εξοχήν υπηρετεί τη διυποκειμενική συγκρότηση της αλήθειας και μάλιστα στην αυθεντικότερη εκδοχή της!

Το μυστήριο (*geheimnis*)¹³ της ανθρώπινης συνομιλίας

Αλήθεια, τι σημαίνει ότι η ψυχοθεραπεία συνδέθηκε, εξ αρχής και εξ ορισμού, με ένα ιδιαίτερο τρόπο συνομιλίας μεταξύ δυο (ή περισσότερων) προσώπων; Γιατί δεν θα μπορούσε να είναι μια, ας πούμε, μονήρης δραστηριότητα ενδοσκοπήσης και αυτοβελτίωσης μέσω πχ. διαλογισμού; Ή ίσως η διαδικασία εφαρμογής κάποιων συμβουλών και οδηγιών τις οποίες

¹¹ Mick Cooper, «ο υπαρξισμός στη ψυχοθεραπεία» (σελ. 78). Πρόκειται για ένα ακόμα βιβλίο, την έκδοση του οποίου στην Ελλάδα επιμελήθηκε η ομάδα του «γίνεσθαι».

¹² *Unheimlichkeit*: ανεσιότητα. Heidegger, *Είναι και Χρόνος*, σελ. 454, 487 (ελληνική έκδοση, 1985)

¹³ ... *Das eigentliche Un-wesen der Wahrheit ist das Geheimnis...* (Heidegger, "Vom Wesen der Wahrheit" (1954) p. 20 (*On the Essence of Truth*))

διδάσκει ένας «σοφός» καθοδηγητής; Ή ίσως η «απορρόφηση» κάποιων χαρισματικών στάσεων και ιδιοτήτων που διαθέτει ένας γκουρού διά μέσου της παρατήρησης και της σιωπηλής συναναστροφής του; Θα μπορούσε να προκύπτει επίσης μέσα από σωματικές δράσεις, ασκήσεις, μαλάξεις, αλλά, επίσης, οραματισμούς κλπ; Ίσως βέβαια μέσα από όλα αυτά θα μπορούσε να προκύψει όφελος και να βελτιωθεί η κατάσταση ενός ανθρώπου που ζητά βοήθεια, αλλά, σε καμιά περίπτωση, δεν θα συνιστούσαν αυτό που ονομάζουμε ψυχοθεραπεία. Εξ αρχής η ψυχοθεραπεία συνδέθηκε με τη θεραπευτική δράση της συνομιλίας γιατί ίσως εδώ, στη συνομιλία, βρίσκεται κάτι που μπορεί να λειτουργήσει ψυχοθεραπευτικά. Ίσως ακριβώς εδώ, στην αληθινή συνομιλία, βρίσκεται κρυμμένη μια απίστευτη δυναμική ικανή να συγκροτεί την ανθρώπινη ύπαρξη και να της προσδίδει τη κίνησή της. Θα αποτολμούσαμε να ισχυριστούμε ότι ίσως εδώ, στη δυνατότητα της αληθινής συνομιλίας, είναι που ενεργοποιείται αυτός καθεαυτός ο πυρήνας της ανθρώπινης ύπαρξης ως ένα «μυστικό» και ως μυστήριο που σιγοψιθυρίζει!

Μα, σε αυτήν ακριβώς την οπτική, θα μπορούσε κανείς να αντιτείνει, δεν θα μπορούσε να θεωρηθεί ως θεραπεία και η απλή-αβίαστη κουβέντα μεταξύ φίλων μέσα στις συναναστροφές της καθημερινότητας; Αποκλείεται, ο Farber, με τον δικό του τρόπο, να επιτύγχανε τελικά μια αληθινή συνομιλία ικανή να προάγει την αλήθεια των ατόμων που συμμετείχαν σε αυτή; Όχι βέβαια, δεν αποκλείεται κάτι τέτοιο. Χρειάζεται όμως να σκεφτούμε το εξής: Συνήθως οι συζητήσεις της καθημερινότητάς μας χαρακτηρίζονται από τη δυσκολία μας να «λύνεται» ο λόγος μας στις εικόνες και τους ρυθμούς του και να αφουγκραζόμαστε τη σιγή του. Στην καθημερινότητά μας, κανείς δεν προσκαλεί κανέναν να αφουγκραστεί τη σιγή και το παιχνίδισμα των λέξεων και των νοημάτων. Ο καθένας μας σκέπτεται συνεχώς και σκέπτεται μονοσήμαντα στη βάση των αυτονόητων ερμηνεύσεων και προ-παραδοχών του. Εκείνο που κυριαρχεί είναι η δυσκολία επαφής με την προσωπική μας εμπειρία και η απλώς μηχανική παράθεση στερεότυπων νοημάτων, λέξεων και καταστάσεων, απογυμνωμένων από το μίλημα των άλλων δυνατοτήτων που εμπεριέχουν.

Ίσως η θεραπευτική σχέση συγκροτείται ως θεραπευτική, στο βαθμό μόνο στον οποίο και ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος διανοίγονται και ανταποκρίνονται σε ό,τι τους διαφεύγει και τους υπερβαίνει. Πρόκειται για το μυστήριο μιας συνομιλίας που καθίσταται θεραπευτική στο βαθμό που αφήνει την ύπαρξη να διανοίγεται στη σιγή που της διαφεύγει. Σε μια τέτοια διάνοιξη θα ήταν δυνατόν να αποσπαστούν τα ομιλούμενα από τα συμβατικά τους συμφραζόμενα μέσα στις κουβέντες της καθημερινότητας και να απελευθερωθούν από την συμμόρφωσή τους στην επικρατούσα ερμηνεία του θεραπευομένου, ώστε να αφεθούν σε ένα απελευθερωτικό παιχνίδισμα και ένα ποικιλόμορφο ζευγάρωμα με άλλα νοήματα. Στην αληθινή ψυχοθεραπεία, η αποσταθεροποίηση-ανοικείωση του οικείου, διαρρηγνύει την κυριαρχία της καθημερινής μηχανικής επαναληπτικότητας των νοημάτων, κάνοντας εκείνο που μας φαίνεται πώς είναι ο κόσμος να φαντάζει παράξενο. Στην περίφημη «αποστασιοποίηση του θεραπευτή» και στο αναλυτικό πλαίσιο της θεραπείας, μοιάζει να αντηχεί ακριβώς αυτή η δυναμική της αποδομητικής ανοικείωσης και της ακρόασης της σιγής των λέξεων. Μια τέτοια στάση θέλει να αφαιρέσει από τη θεραπευτική συνάντηση κάθε επίφαση σχέσης που θα είχε το χαρακτήρα ενός ακόμα οικείου κοινωνικού γεγονότος -κάτι που θα μας προστάτευε από την συνάντηση με το ανοίκειο. Ως προς αυτό, είναι σημαντικό η στάση του θεραπευτή να μην είναι προσανατολισμένη στην ταύτιση του θεραπευομένου με αυτόν. Το απελευθερωτικό πρόταγμα μιας φαινομενολογικής ψυχοθεραπείας παραποιείται και θυσιάζεται στον βωμό μιας ταύτισης με το εγώ του θεραπευτή, μια ταύτιση που δεν επιτρέπει την ανάδυση και την ανοικείωση της οικείας-ιζηματοποιημένης μορφής της ύπαρξης του θεραπευομένου. Η θεραπεία θυσιάζεται στο βαθμό που δεν διανοίγεται χώρος για την υπονόμηση της συνήθειας και την εμφάνιση του ρήγματος και της έλλειψης. Ακριβώς όμως, αυτό που διανοίγει την ύπαρξη και της επιτρέπει να ανασαίνει, είναι η υπονόμηση της συνήθειας και η εμφάνιση του ρήγματος και της έλλειψης -η αμφισβήτηση της συνοχής και της συνέχειας των ερμηνευτικών μας κατασκευών που θεωρούν δεδομένη μια ορισμένη πραγματικότητα.

Τι ιδρύεται στο ρήγμα του ανοικείου;

Το συναρπαστικό είναι ότι οι ρωγμές που εμφανίζονται σε μια τέτοιου τύπου ψυχοθεραπεία, είναι άσχετες με στόχους, ή ερήμην των στόχων. Αυτό καθιστά τις ρωγμές ικανές να διανοίξουν καινούργιους ορίζοντες της πραγματικότητας και καινούργια νοήματα. Νοήματα που δεν είναι ποτέ προϊόν μιας αυτόβουλης υποκειμενικότητας, δεν είναι κάτι που

κατέχουμε, αλλά ένα «συμβάν»¹⁴ που «μας συμβαίνει». Ένα «συμβάν» στο οποίο, μεμιάς, παρελθόν και μέλλον φωτίζονται με καινούργιο νόημα. Το «συμβάν» ως διακοπή της ροής του χρόνου, ως εγκυμονούσα στιγμή και ως κατώφλι, που μοιάζει να επαναπροσδιορίζει τη ροή διαμορφώνοντας τους όρους για να χαραχτεί μια καινούργια πορεία. Ένας επαναπροσδιορισμός στη βάση της προτεραιότητας του επερχόμενου έναντι του ήδη υπαρκτού. Ένας επαναπροσδιορισμός που αναβλύζει ως ρηγμάτωση του οικείου. Η θεραπευτική σχέση γίνεται όντως θεραπευτική στο βαθμό που δίνει τη δυνατότητα το ανοίκειο να αναδυθεί στον ενδιάμεσο χώρο που δημιουργείται στη σχέση και να μιληθεί. Εκεί όπου η ετερότητα-ξενότητα του θεραπευτή και η ασύμμετρη σχέση με τον θεραπευόμενο δεν είναι αποτέλεσμα μιας δογματικής τεχνικής, αλλά αποτέλεσμα μιας αληθινής κατοίκησης –εκεί που δημιουργείται η δυνατότητα για το συμβάν του απρόσμενου.

Το πλήρως προσδιορισμένο και ελέγξιμο των κανόνων και του πλαισίου της ψυχοθεραπείας, όταν αποσκοπούν απλώς στην ασφάλεια και τη σιγουριά, έχει ως αποτέλεσμα η ένταση του παραλόγου και ο αυθορμητισμός του να διαφεύγουν. Υπάρχουν βάθη και σκότη τρομερά τα οποία, οι τεχνικοί κανόνες και τα πλαίσια δεν μπορούν να τα αγγίξουν. Με αυτήν την έννοια, η σιγουριά των κανόνων και του πλαισίου, αναμφισβήτητα έχει το τίμημά της: οδηγεί σε μια μορφή ψυχοθεραπείας η οποία, τη σφύζουσα ζωή των πραγμάτων της συλλαμβάνει, τελικά, ως ένα σύνολο από άψυχα, ελέγξιμα και διαχειρίσιμα αντικείμενα.

Μα επίσης η ανθρωπιστική (humanistic)¹⁵ σύλληψη έχει το τίμημά της: Η διυποκειμενική σχέση ισόρροπης αμοιβαιότητας στη ψυχοθεραπεία, δεν αφήνει χώρο για την οντολογική ποιότητα της ρήξης, της έλλειψης και της συνακόλουθης αναφορικότητας ανάμεσα στους δυο συμμετέχοντες στη θεραπευτική συνομιλία. Δεν αφήνει επαρκή χώρο για την αμφιβολία και την απορία. Η επιδίωξη μιας σχέσης αρμονικής συμμετρίας, μπορεί να οδηγήσει στην άρνηση της πρωτογενούς αναφορικότητας του υπάρχειν -μια άρνηση, εντέλει, της συνάντησης με την ετερότητα του άλλου. Η αμοιβαία οικειότητα παραπέμπει σε μian ισορροπία ανάμεσα σε ατομικότητες. Στην υπαρξιακή φαινομενολογία όμως, εξ ορισμού, το θεμελιώδες δεν μπορεί να είναι κάποιο πρωτείο μιας ατομικότητας έναντι της αναφορικότητας. Απεναντίας, στον πυρήνα της ύπαρξης βρίσκεται εξαρχής η αναφορικότητα, δηλαδή η ανάδυση της ετερότητας-ξενότητας του άλλου και το κάλεσμα που μου απευθύνει.

Ως εκ τούτου, η κατάσταση της ισόρροπης και συμμετρικής αμοιβαιότητας στη θεραπεία δεν διανοίγει την ύπαρξη αλλά την κλείνει, κρατώντας την ησυχασμένη στο πεδίο της οικειότητας. Αντίθετα, η κατάσταση της ασυμμετρίας κρατά ανοικτή την εμπειρία της διαφοράς, δηλαδή την εμπειρία της ετερότητας. Μια φαινομενολογική-υπαρξιακή ψυχοθεραπεία δεν αποβλέπει, πρωτίστως, στην αρμονική συμφιλίωση των αντιθέτων, αλλά στην αναγνώριση της διαφορετικότητάς τους και τη συνακόλουθη συνομιλία. Από αυτή την άποψη, η αναγνώριση της ετερότητας είναι από θεραπευτικής πλευράς σημαντικότερη από την επιζήτηση της ισόρροπης αμοιβαιότητας. Διατηρείται έτσι η δυνατότητα η ύπαρξη να μην ησυχάζει σε μια οικεία κατάσταση, αλλά να διανοίγεται στο ανοίκειο της ετερότητας –θα τολμούσαμε να πούμε, στο πεδίο του μηδενός. Ίσως τότε, μπορούμε να σχετιστούμε αληθινά με τον άλλο. Προϋποτίθεται η ετερότητα του άλλου καθώς ο άλλος δεν μου ανήκει και δεν τον ελέγχω. Προϋποτίθεται μια διαφορά και ως εκ τούτου μια απόσταση ανάμεσα σε μένα και στον άλλο. Έτσι η ψυχοθεραπευτική συνομιλία γίνεται ένα πεδίο συνάντησης, όπου ο άλλος φανερώνεται μέσα στη μοναδικότητά του, οικείος και την ίδια στιγμή ανοίκειος. Όχι ως η ψευδαίσθηση μιας φαντασιακής ενότητας-οικειότητας, αλλά ως η θεραπευτική εγγύτητα της ξενότητας.

Η ετερότητα και η συνακόλουθη ξενότητα του θεραπευτή με βάση το αναλυτικό πλαίσιο και τους κανόνες του –όχι ως τεχνική αλλά ως αυθεντική κατοίκηση- γίνεται, κατ' αυτόν τον τρόπο, μια βασική προϋπόθεση της θεραπευτικής συνομιλίας. Αντί να με περιέχει απλώς η

¹⁴ Συμβάν (Ereignis), όρος του Heidegger.

¹⁵ Ο Heidegger, στην «επιστολή για τον ανθρωπισμό» λέει (σελ.125) : «Το “humanum” που περιέχεται στη λέξη παραπέμπει στην “humanitas”, στην ουσία του ανθρώπου. Ο «-ισμός» υποδηλώνει ότι η ουσία του ανθρώπου πρέπει να ερμηνευθεί ουσιαστικά. Αυτό το νόημα έχει η λέξη «ανθρωπισμός» ως λέξη. Το να της δώσουμε εκ νέου ένα νόημα, δεν μπορεί παρά να σημαίνει: να επανακαθορίσουμε το νόημα της λέξης. Αυτό απαιτεί να αποκτήσουμε μια πρωταρχικότερη εμπειρία της ανθρώπινης ουσίας [...] η ουσία του ανθρώπου ορίζεται από την έκ-σταση». Στη σελ. 131: «Θα πρέπει τώρα να έχει γίνει κάπως πιο σαφές ότι η αντίθεση στον “ανθρωπισμό” σε καμιά περίπτωση δεν σημαίνει υπεράσπιση του απάνθρωπου, αλλά μάλλον ανοίγει νέους ορίζοντες». Για περισσότερη μελέτη, «Επιστολή για τον Ανθρωπισμό», εκδόσεις Ροές, 2006, μετάφραση, εισαγωγή, Γιώργος Ξηροπαϊδης.

σχέση, να με στηρίζει και να με επιβεβαιώνει, με φέρνει στην εμπειρία της οντολογικής εκκρεμότητας και ιδρύεται ένα νέο πεδίο ύπαρξης στο οποίο εμφανίζεται η περατότητα-χρονικότητα της ύπαρξής μου. Τότε ο θεραπευτής δεν θα ήταν κάποιος που, μέσα στο πεδίο μιας αμοιβαίας οικειότητας, θα εγγυόταν την ασφάλεια μιας τάξης και μιας ισορροπίας, αλλά ένας που προσ-καλεί σε μια συνάντηση και μια συνομιλία πέραν κάθε τάξης και ισορροπίας, σε μια διάνοιξη της ύπαρξης στην ανοικειότητα -δηλαδή πέραν των γνωστών και οικείων μας τρόπων. Αυτό που συμβαίνει σε μια φαινομενολογική-υπαρξιακή ψυχοθεραπεία είναι μια έξοδος από το μηδέν της ακινησίας –μια έξοδος προς την ελευθερία!

Η Ευγενία Γεωργαντά έχει πολύ δίκιο όταν επισημαίνει ότι (επαναλαμβάνουμε το απόσπασμα), «... τα προβλήματά μας πηγάζουν όχι μόνο από τις υπαρξιακές μας αγωνίες αλλά και από το «πάγωμα της ψυχής μας». Για να ζεσταθεί η ψυχή μας και να λειώσει ο πάγος που έχει συσσωρευτεί χρειάζεται αγάπη, αποδοχή, αναγνώριση. Είναι η ζεστασιά που έχουμε εμείς στην καρδιά μας αυτή η οποία θα βοηθήσει στο ξαναζέσταμα του συναισθηματικού κόσμου του άλλου». Πράγματι, η ψυχοθεραπευτική πρακτική πρέπει να γεννιέται από τη συμπόνια και την αγάπη. Χρειάζεται όμως προσοχή: η αγάπη για την οποία γίνεται λόγος εδώ, δεν είναι μια αγάπη εκ των άνω, πατερναλιστική, που δεν πλησιάζει ούτε κατ' ελάχιστο, εκείνη τη σχεδόν ανοίκεια έννοια της ταπείνωσης. Ο Farber, έτσι όπως αναδύεται από το βιβλίο του Spinelli, κινείται με βάση τις κανονικότητες της συνηθισμένης εμπειρίας, έτσι όπως αυτή ξεδιπλώνεται μέσα από τις μέριμνες και τις επιδιώξεις της καθημερινής ζωής. Η φαινομενολογική-υπαρξιακή ψυχοθεραπεία όμως, προκειμένου να συνομιλήσει αληθινά με ό,τι έρχεται στη ψυχοθεραπεία, προκειμένου να βρίσκεται μαζί με τους πονεμένους, τους «τρελούς» και κάποτε «εγκληματικά διεστραμμένους», καλείται να κινηθεί πέρα από τις κανονικότητες της συνηθισμένης καθημερινής εμπειρίας -καλείται να σταθεί εκεί που η ζωή διαπερνάται με τη μεγαλύτερη ένταση και ορμή. Εκεί όπου ο χρόνος δεν απλώνεται κυκλικά στη βάση της κανονικότητας μιας ισόρροπης κοσμικής αρμονίας, αλλά συστέλλεται βίαια ως τη σύντμηση και την παραμόρφωσή του.

Το Da-sein ως ο τόπος του «ζωντανού βιώματος»

Καμιά άλλη μορφή ψυχοθεραπείας δεν έφτασε τόσο κοντά στη τραγική σύλληψη της ανθρώπινης εμπειρίας και τόσο κοντά στο μυστήριο της ύπαρξης, όσο οι ψυχοθεραπείες που έχουν φαινομενολογική-υπαρξιακή κατεύθυνση. Σε αυτήν την κατεύθυνση η ανθρώπινη ύπαρξη κατανοείται όχι ως μια περίκλειστη (καψουλοειδής) ατομικότητα, αλλά ως ο τόπος ενός διαρκούς παιχνιδίσματος (ή διαρκούς έντασης) παρουσίας/απουσίας, κάλυψης/εκκάλυψης, ως Da-sein, δηλαδή ως ο τόπος όπου μιλά το μυστήριο μιας ανοικτότητας (Da...) στην οποία μπορεί να εμφανίζεται Είναι (Sein). Το Είναι, μου διανοίγεται πάντα ως «κόσμος», και με αυτήν την έννοια, το Da-sein είναι πάντα In-der-welt-sein (δηλαδή, εν-τω-κόσμω-είναι)¹⁶. Πρόκειται για μια εμπειρία της ύπαρξης που ανταποκρίνεται τόσο στη παρουσία όσο και στην απουσία και διαφυλάττει την κάλυψη ως τον κρυμμένο πλούτο της εκκάλυψης και τη σιωπή ως τον κρυμμένο πλούτο του λέγειν.

Όταν μιλάμε για Da-sein, αναφερόμαστε όχι σε μια απλώς θεωρητική έννοια αλλά, πρωτίστως, αναφερόμαστε σε αυτό προς το οποίο δείχνει η έννοια, δηλαδή σε μια εμπειρία της ύπαρξης. Αναρωτιέμαι αν αυτήν την εμπειρία θα μπορούσαμε να την προσεγγίσουμε επίσης μέσα από την έννοια του «βιώματος» (experiencing, ζωντανό βίωμα) που εισάγει η focusing – βιωματική ψυχοθεραπεία. Πρόκειται για μια έννοια που κατέχει κεντρική θέση στη συγκεκριμένη θεραπευτική κατεύθυνση και που, όπως αναφέρει ο Παύλος Ζαρογιάννης, περιέχει ταυτόχρονα δυο διαφορετικά επίπεδα: «*Το πρώτο αναφέρεται στην αέναη αλληλεπίδραση οργανισμού/σώματος και περιβάλλοντος/κατάστασης, και στην συνεχή, διαρκώς μεταβαλλόμενη, ανεπαίσθητη, ρέουσα αίσθηση (felt sense, βιωμένη αίσθηση), με την οποία η συγκεκριμένη αλληλεπίδραση βιώνεται. Αυτή η αίσθηση που έχουμε για κάθε τι που ζούμε, φανερώνει την (συναισθηματική) εύρεσή μας, το πώς βρισκόμαστε σε μια κατάσταση μας (Χάιντεγκερ 1978, σελ. 225, 236 και Gendlin 1978/79, σελ.5). Είναι μια ολιστική, προ-εννοιολογική, προ-λεκτική αίσθηση, ανιχνεύσιμη στο σώμα μας, συμβολοποιήσιμη και περαιτέρω διαφοροποιήσιμη -ασαφής, ωστόσο με νόημα για μας. Μόνο που το νόημα αυτό*

¹⁶ Βλέπε επίσης, Θ. Γεωργιάς, «Εισαγωγικές σκέψεις για την ερμηνευτική-φαινομενολογική προσέγγιση στη ψυχοθεραπεία», περιοδικό *εποχή|epoché*, 1^ο τεύχος.

είναι πέρα από λογικές κατηγορίες και έννοιες. Το νοιώθουμε σωματικά, είναι υπόρρητο, ανολοκλήρωτο, αισθητό. Πρόκειται λοιπόν για την εμμενή, συνεχή ροή, την υπόρρητη αλληλεπιδραστική λειτουργία, 'εσωτερική' πλευρά του βιώματος.

Το δεύτερο επίπεδο αναφέρεται στη βιωματική διαδικασία, στην αλληλεπίδραση δηλαδή που λαμβάνει χώρα ανάμεσα στο 'εσωτερικό' βίωμα, στην υπόρρητη, ασυμβολοποιητή ρέουσα αίσθηση και τα σύμβολα (λέξεις, γεγονότα, συμπεριφορές, κινήσεις, εικόνες), σε οτιδήποτε μπορεί να αλληλεπιδράσει με την 'αίσθηση' και να την εκφράσει, αποδώσει, προάγει με τέτοιο τρόπο, ώστε να αναδυθεί, να ολοκληρωθεί και να κατανοηθεί το νόημα που έχει για μας η κατάσταση που ζούμε. Είναι η ρητή [...] συμβολοποιητική λειτουργία/πλευρά του 'βιώματος'.

Το 'βίωμα' νοείται βέβαια πάντα στην ολότητά του, η οποία αναφέρεται συγχρόνως σε μια υπόρρητη, προ-εννοιολογική, προ-αναστοχαστική αίσθηση με μια άυλη καταστασιακή σωματικότητα και στη μερικά ρητή, γλωσσική, γνωσιακή, αναστοχαστική πλευρά με μια συμβολοποιημένη μερικά σωματική υλικότητα¹⁷.

Το 'βίωμα' λοιπόν, για το οποίο μιλάει το focusing, έχει δυο επίπεδα. Στο πρώτο επίπεδο βρίσκουμε το 'εσωτερικό' βίωμα, κάτι που γίνεται αισθητό σαν συνεχής, διαρκώς μεταβαλλόμενη, ανεπαίσθητη, ρέουσα αίσθηση (felt sense, βιωμένη αίσθηση). Το δεύτερο επίπεδο αναφέρεται στην αλληλεπίδραση που λαμβάνει χώρα ανάμεσα στο 'εσωτερικό' βίωμα, και τα σύμβολα, δηλαδή τη συμβολοποιητική λειτουργία/πλευρά του 'βιώματος'.

Για τον Gendlin (και το focusing), η «βιωμένη αίσθηση» (felt sense) στην οποία ο άνθρωπος βρίσκει πάντα τον εαυτό του, έχει τον χαρακτήρα μιας καταστασιακής σωματικότητας¹⁸ και παραπέμπει στην έννοια του Heidegger, *Befindlichkeit*¹⁹.

Befindlichkeit, είναι μια κοινή γερμανική λέξη που σημαίνει «διάθεση», «συναισθηματική εύρεση», ή κάτι σαν «πώς βρίσκουμε τους εαυτούς μας». Το συναίσθημα εδώ, δεν είναι μια εσωτερική υπόθεση, κάτι που συμβαίνει μέσα μας. Έχει πάντα μία συνάφεια, είναι πάντα «ως προς...» (ως προς κάτι), είναι η εύρεση μέσα σε μια διά-θεση. Αφορά τον κατ' εξοχήν τρόπο με τον οποίο μου διανοίγεται ένας «κόσμος», που θα πει τον τρόπο με τον οποίο μου διατίθεται και του διατίθεμαι. Χαρακτηρίζει το «εν-τω-κόσμω-είναι» καθώς, όντας πάντα σε έναν «κόσμο», είμαι πάντα σε μια θυμική διά-θεση.

Το ότι ο άνθρωπος είναι πάντα «εν-τω-κόσμω-είναι» σημαίνει ότι είναι πάντα ένα πλέγμα αναφορών, μια συνεκτική-δομική ενότητα σημασιοδοτημένων σχέσεων. Είναι ένα αρθρωμένο πλαίσιο παραπομπών και συσχετίσεων. Δεν πρόκειται για ένα σύνολο όντων που προϋπάρχουν, ένα ουδέτερο άθροισμα πραγμάτων που κάποια στιγμή συνθέτουν τον «κόσμο», αλλά αντίθετα τα όντα ερμηνεύονται (κι έτσι αποκτούν μια συγκεκριμένη μορφή, παρουσία και σημασία) ξεκινώντας από τον προσδιορισμό και την τοποθέτησή τους σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, τον «κόσμο». Το να υπάρχω, σημαίνει να υπάρχω εντός του «κόσμου» της καθημερινής μου ζωής, στη συγκεκριμένη καθημερινή μου «βιοτική πραγματικότητα». Για τον Heidegger, η πρωταρχική σχέση του ανθρώπου προς τα όντα είναι η «πρακτική», μέσα στη καθημερινή βιοτική του πραγματικότητα, μέσα στην εμπειρία του «εν-τω-κόσμω-είναι», που διανοίγεται, κατ' αρχήν, ως θυμική διάθεση, ως *Befindlichkeit*.

Ο Νίκος Κυπριωτάκης σημειώνει: «Η βιωματική διαδικασία (experiencing) αναφέρεται στα άμεσα δοσμένα φαινόμενα, στην άμεσα δοσμένη ροή «αισθήσεων», στο «απτά» αισθητό, παρόν, υπόρρητο ή ενεχόμενο, βιωμένο νόημα, αναφέρεται σε αισθητά, βιωμένα συμβάντα και καταστάσεις. Ένα άτομο μπορεί να αναφερθεί άμεσα σε αυτήν στο δικό του φαινομενολογικό πεδίο. Το εννοιολογικό της περιεχόμενο μπορεί να είναι ρητά γνωστό ή όχι, μπορεί να προκύψει σταδιακά και εξελικτικά. Η βιωματική διαδικασία είναι η ίδια υπαρξιακή, δηλαδή κάτι στο χώρο και το χρόνο, κάτι χειροπιαστό, ενώ οι αντιλήψεις και οι έννοιες είναι «σχετικά με» ή «για» κάτι υπαρξιακό, έχουν δηλαδή αντικείμενο»²⁰.

Σε άλλο σημείο του κειμένου του (σελ. 146), ο Κυπριωτάκης σημειώνει: «Με τρόπο που μου μοιάζει ανάλογος με την προσπάθεια του Gendlin και τη χρήση του όρου experiencing (βιωματική διαδικασία ή βίωση), ο Ernesto Spinelli, στο πολύ ενδιαφέρον έργο του "Practicing

¹⁷ «Η Φαινομενολογία της Προσωποκεντρικής και Focusing-Βιωματικής Ψυχοθεραπείας» (περιοδικό *εποχήepoché*, τεύχος 1^ο, Σεπτέμβριος 2015, σελ.115-116)

¹⁸ Σωματικότητα με την έννοια του ζωνανού σώματος (*Leib*) και όχι του αντικειμενοποιημένου-στατικού σώματος (*Körper*).

¹⁹ Eugene T. Gendlin, "*Befindlichkeit: Heidegger and the Philosophy of Psychology*".

²⁰ Νίκος Κυπριωτάκης (μέλος του focusing), από το κείμενό του «Εμπρακτη φαινομενολογία και βιωματική σκέψη», περιοδικό *εποχήepoché*, 1^ο τεύχος (σελ.144-145)

Experiential psychotherapy, the Related World”, εισάγει τον όρο “worlding” (όρος που μπορεί να βρεθεί, όπως αναφέρει, με κάποιες ομοιότητες, στην αγγλική μετάφραση του “Είναι και Χρόνος”, ως απόδοση του “έν-τω-κόσμω-είναι”).

Το «ζωντανό βίωμα», ο «κόσμος» και το μίλημα της ετερότητας

Είναι το συμβάν της διαφοράς και της συνακόλουθης αναφορικότητας ανάμεσα στο θεραπευτή και τον θεραπευόμενο εκείνο που διανοίγει τη δυνατότητα ενός νέου πεδίου ύπαρξης δηλαδή ενός νέου «κόσμου». Η διαφύλαξη στη ψυχοθεραπεία ανοικτού του χώρου της ετερότητας, της ξενότητας -με τη βοήθεια μιας αυθεντικής κατοίκησης του αναλυτικού πλαισίου- απευθύνει μίαν άρνηση στη φανταστική αυτάρκεια, μια ματαίωση και ένα όχι, που ενεργοποιεί τη διάνοιξη «κόσμου» (παράδοση διάνοιξη, μέσα από την αναφορικότητα στη ματαίωση). Η πρώτη μορφή «κόσμου» που παίρνει το νέο πεδίο είναι η έν-ταση της αναφορικότητας σε μια έλλειψη, καθώς ο «κόσμος» προσδιορίζεται από την αναφορικότητα στο διαφέρον και διαφεύγον(θα λέγαμε ίσως, εν τέλει, πως ο «κόσμος» προσδιορίζεται από την αναφορικότητα στο θάνατο!).

Η Daseinsanalysis αναγνωρίζει ότι σε κάθε μορφοποίηση «κόσμου» (δηλαδή, με όρους του focusing, σε κάθε *συμβολοποιητική λειτουργία* του ζωντανού βιώματος) παραμένει κάτι ανείπωτο και αποκλεισμένο. Υπάρχει πάντα κάτι που διαφεύγει. Η ανθρώπινη ύπαρξη εκλαμβάνεται, ως διαρκώς πραγματούμενη και απελής, καθώς βρίσκεται διαρκώς να εγκαλείται από ένα είδος ανεκπλήρωτου κατάλοιπου. Ο άνθρωπος δηλαδή υπάρχει εξ-ιστάμενος (ex-istence) καθώς «γίνεται», χάρη στη μη ολοκλήρωση, μέσα στο «μη-είναι-ακόμη». Εκεί η θεραπεία βρίσκει την αφετηρία της και την πηγή της, παρακινήμενη από αυτήν την οντολογική έν-ταση της κλήσης του πλεονάζοντος-διαφεύγοντος. Υπάρχει μια διαρκής μεταμόρφωση της κλήσης, μια μετατόπιση, μια κίνηση πέραν της επιθυμίας, στο βαθμό που η επιθυμία κατευθύνεται προς κάτι που υπάρχει. Εδώ όμως μιλάμε για κλήση από κάτι που δεν υπάρχει, μια κίνηση προς κάτι το πρωταρχικό το οποίο μπορεί εν τέλει να καταστεί επιθυμία. Πρόκειται για μια κίνηση της ύπαρξης που δεν οφείλεται σε ενσπικτώδεις δυνάμεις-ενορμήσεις ενός «εσωτερικού» υποκειμένου, αλλά δημιουργείται ως αναφορικότητα στο πεδίο των σχέσεων. Μέσα από αυτή την αναφορικότητα, προκύπτει μια διαδικασία συνεχούς δημιουργίας σημασιών, νοημάτων, εικόνων οι οποίες θεσπίζονται και δομούν τον «κόσμο». Η θεραπεία, πηγαίνοντας πέρα από το καθημερινή οικειότητα, αποκαλύπτει την ανοίκεια «άλλη» πλευρά και τη σχετικότητα κάθε σημασίας και νοήματος. Δημιουργείται έτσι μια ρωγμή απ' όπου βλέπουμε το ανοίκειο μυστήριο πάνω στο οποίο ζούμε διαρκώς, προσπαθώντας διαρκώς να το ξεχάσουμε. Η «βιωμένη αίσθηση» (felt sense) της ύπαρξης δεν είναι παρά η παροντοποίηση του ανοίκειου και διαφεύγοντος μυστηρίου της.

Η φαινομενολογική-υπαρξιακή ψυχοθεραπεία είναι ένας από τους τρόπους που μας βοηθούν να αισθανθούμε το «ζωντανό μας βίωμα» και να αφουγκραστούμε εκείνο το «μυστηριώδες» κάλεσμα που μας πηγαίνει πέρα από τα μέχρι τώρα γνωστά όρια του «κόσμου» μας. Ένα κάλεσμα που είναι σαν να έρχεται από το πουθενά, αλλά ωστόσο το νοιώθουμε βαθειά μέσα μας και είναι σαν να έχει τη δύναμη να μας αποκαλύψει μια ευρύτερη πραγματικότητα, πέρα από το Εγώ μας. Με αυτή την έννοια, η ψυχοθεραπεία εμπεριέχει ένα είδος αγωνίας, που έχει να κάνει με τη διττή οντικο-οντολογική φύση του ανθρώπου, ότι δηλαδή ενώ βρίσκεται συνεχώς και αδιαλείπτως στην οντική καθημερινότητα, την ίδια στιγμή μετέχει του μυστηρίου της οντολογικής διάνοιξης της ύπαρξής του, μέσα στην οποία καθίσταται εφικτή η εμφάνιση του οντικού. Το γεγονός ότι μετέχει αυτών των δυο (του οντικού και του οντολογικού), δημιουργεί μια αναπόφευκτη ένταση. Με αυτή την έννοια, είμαστε πλάσματα δύο κόσμων! Είναι η συνειδητοποίηση αυτής της διττής φύσης της ύπαρξης που ξεχωρίζει τον άνθρωπο από τα άλλα πλάσματα και είναι θέμα της ψυχοθεραπείας να το αντικρίσει, να το βιώσει και να το μιλήσει. Να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να σταθεί και να αναρωτηθεί «ποιος είμαι»; Το ερώτημα αυτό δεν είναι απλό· το ζει κανείς με αγωνία, γιατί υπάρχει εγγενώς σε αυτό μια οδύνη... Πρόκειται για την οδύνη αυτού του μυστηριώδους πράγματος που λέγεται «ευθύνη και ελευθερία» και που μας φέρνει στην ύπαρξή μας μέσα από την αγωνία και τον πόνο! «Ευθύνη και ελευθερία να πραγματώσω την ύπαρξή μου», μια ύπαρξη που δεν εκπληρώνεται οριστικά, αλλά είναι ένα διαρκές ζητούμενο, μια διαρκώς ρευστή κατάσταση αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο μορφοποιημένο και το αδιαμόρφωτο και

ρευστό. Μέσα από αυτή έρχεται το κουράγιο να ορθωθούμε και να πούμε: «είμαι»! Τότε έρχεται νόημα και διανοίγεται νέος «κόσμος».

Βιβλιογραφία αναφοράς:

- Heidegger, «*Είναι και Χρόνος*», μετάφραση-επιμέλεια Γιάννης Τζαβάρας, εκδόσεις Δωδώνη, 1998
- Heidegger, «*Επιστολή για τον Ανθρωπισμό*», εκδόσεις Ροές, 2006, μετάφραση, εισαγωγή, Γιώργος Ξηροπαΐδης.
- Heidegger, «*Εισαγωγή στη Μεταφυσική*», προλεγόμενα-μετάφραση-επιμέλεια Χρήστου Μαλεβίτση, εκδόσεις Δωδώνη 1973.
- Heidegger, «*Η έννοια του Χρόνου*», προλεγόμενα-μετάφραση-επιμέλεια Δημήτρης Υφαντής, εκδόσεις Ροές, 2009
- Heidegger, «*Τι είναι Μεταφυσική;*» προλεγόμενα-μετάφραση-επιμέλεια Παναγιώτης Θανάσας, εκδόσεις Πατάκης, 2012
- Γιώργου Ξηροπαΐδη, «*Ο Heidegger και το πρόβλημα της οντολογίας*», εκδόσεις Κριτική 1995
- George Steiner, «*Χάιντεγκερ*». Μετάφραση Ασημίνα Καραβαντα, επιμέλεια Γκόλφω Μαγγίνη, εκδόσεις Πατάκης 2009.
- Medard Boss: «*Existential Foundations of Medicine and Psychology*» (Jason Aronson INC. Northvale, New Jersey, London 1994).
- Ernesto Spinelli, «*Το σφυρί και ο καθρέφτης*», εκδόσεις Κονδύλι (2013)
- Ευγενία Γεωργαντά, «*Η διαδικασία της ψυχοθεραπείας*», εκδόσεις Ιδεότοπος, 2012
- Mick Cooper, «*ο υπαρξισμός στη ψυχοθεραπεία*», εκδόσεις «Άσπρη Λέξη», 2008
- Ernesto Spinelli «*Ερμηνεύοντας τον Κόσμο*», εκδόσεις «Άσπρη Λέξη», 2009.