

## **Η ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ/ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ**

*Γεωργαντά Ευγενία, Psy. D.\*  
Μάρτιος 2009*

Για τους υπαρξιστές τα όνειρα δεν είναι κάτι που έχουμε, είναι ένα κομμάτι της ύπαρξης μας και ως τέτοια χρειάζεται να τα προσεγγίζουμε. Τα όνειρα μας μιλάνε για τον κόσμο στον οποίο ζει ο ονειρευόμενος, τα θέματα που τον απασχολούν, αλλά κυρίως την στάση που κρατάει απέναντι σε αυτά.

Για τον υπαρξισμό η ψυχοθεραπευτική πρόκληση αφορά την δυνατότητα αποκάλυψης της έλλειψης συνειδητότητας και κατατεύθυνσης στον τρόπο με τον οποίο το άτομο ζει την ζωή του. Στόχος της ψυχοθεραπείας είναι το άτομο να συνειδητοποιήσει τις αξίες, τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα και τους στόχους του. Εις βάθος χρόνου, να μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτή την καινούργια γνώση για να επιλέγει ελεύθερα και χωρίς βασανιστικούς (νευρωτικούς) περιορισμούς τον τρόπο που θα ζήσει την ζωή του.

Η ψυχοθεραπεία είναι ένας τρόπος απελευθέρωσης από «δεσμά» μέσω της συνειδητότητας. Τα δεσμά αυτά αφορούν τον τρόπο με τον οποίο «ρίχτηκε» το άτομο στην ζωή, δηλαδή, τους γενετικούς, βιολογικούς και λοιπούς περιορισμούς που του ετέθησαν, ή το περιβάλλον που χρειάστηκε να αντιμετωπίσει. Η ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει να απελευθερωθεί από τρόπους σκέψης και στάσης απέναντι στην ζωή που στην σημερινή του ύπαρξη αναγνωρίζει ως απρόσφορους. Βέβαια μόνο ο ίδιος μπορεί να απαλλάξει την ύπαρξη του από τέτοιες ανώφελες πρακτικές και σκέψεις. Ο θεραπευτής έχει καθήκον να τον βοηθήσει να τις διαφωτίσει.

Το όνειρο μπορεί να παίξει ένα τέτοιο διαφωτιστικό ρόλο. Μας ενημερώνει για τα θέματα που είναι σημαντικά και στα οποία είμαστε ευαίσθητοι. Ευαίσθητοι σημαίνει θέματα που μας καινε και από τα οποία δεν μπορούμε να αποδράσουμε ούτε κατά την διάρκεια του ύπνου. Πέρα από τα θέματα που μας είναι σημαντικά, τα όνειρα μας δείχνουν τον βαθμό και τον τρόπο με τον οποίο τα αντιμετωπίζουμε. Π.χ. έχουμε μια θαρραλέα στάση ή προσπαθούμε να τα αποφύγουμε; Είμαστε αγχωμένοι ή σίγουροι και δυνατοί; Ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε τα θέματά μας στο όνειρο είναι αντίστοιχος με αυτόν που τα αντιμετωπίζουμε σε κατάσταση εγρήγορσης και επομένως και στην ψυχοθεραπεία.

---

*\* Παρουσίαση στο συνέδριο της Εταιρείας Συμβουλευτικής, Χαροκόπειο, Αθήνα (2009)*

Επειδή τα όνειρα τα βλέπουμε σε μια ασφαλή και απομονωμένη κατάσταση μπορεί να είναι πολύ αποκαλυπτικά. Έτσι οι υπαρξιστές ψυχοθεραπευτές δεν βλέπουν τα όνειρα σαν γρίφους που πρέπει να λύσουν αλλά σαν ανοίγματα που πρέπει να διερευνήσουν. Το όνειρο δεν μεταφέρει ένα ασυνείδητο, συμβολικό μήνυμα αλλά ένα ευθύ μήνυμα. Ο «κόσμος του ονείρου» και ο «κόσμος της εγρήγορσης» έχουν την ίδια αυθεντικότητα, ευθύτητα και αξία. Ο ένας κόσμος μπορεί να εμπλουτίσει και να φωτίσει τον άλλο.

Οι υπαρξιστές ψυχοθεραπευτές προτρέπουν: «*Αφήστε το φαινόμενο του ονείρου να ξεδιπλωθεί. Επιτρέψτέ του να πει την ιστορία του*». Το φαινόμενο του ονείρου κρύβει και αποκαλύπτει ταυτόχρονα ένα νόημα που δεν είναι προφανές με την πρώτη ματιά. Το να λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη μας το προφανές δεν σημαίνει ότι το αντιλαμβανόμαστε κυριολεκτεί (face value). Καταλαβαίνοντας το όνειρο ο θεραπευόμενος μπορεί να βιώσει ένα άνοιγμα στον τρόπο με τον οποίο νοηματοδοτεί την ύπαρξή του. Που βρίσκεται, τι τον απασχολεί, πως το αντιμετωπίζει. Μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε την ύπαρξή μας τόσο μέσα από τα όνειρα όσο και στην ζωή μας σε εγρήγορση.

Για τους υπαρξιακούς ψυχοθεραπευτές η «ανάλυση» του ονείρου ξεκινάει με την διαλεύκανση του περιεχομένου του. Ενθαρρύνουμε τον θεραπευόμενο να μπει στον κόσμο του ονείρου και αφού το περιγράψει του κάνουμε ερωτήσεις που θα φωτίσουν το εμφανές περιεχόμενό του. (Descriptively focused examination-Boss).

Τέτοιες ερωτήσεις είναι:

- Που βρίσκεται ο θεραπευόμενος στο όνειρο.
- Με ποιόν ή τι συναντάται.
- Πως βιώνει την συνέντευξη/ συνάντηση αυτή. Ποια είναι η συναισθηματική του διάθεση. Οτιδήποτε έχει αξία φανερώνεται μέσα από μια συναισθηματική διάθεση. Ποια είναι η διάθεση που επικρατεί στο όνειρο;

Ολοκληρώνοντας να πούμε ότι το όνειρο χρειάζεται να διερευνηθεί όπως και οτιδήποτε άλλο φέρνει ο θεραπευόμενος στην θεραπεία. Χρειάζεται να τον βοηθήσουμε να ανοίξει την αντίληψή του και την συνειδητότητά του πέρα από το προφανές. Να αντιληφθεί τον τρόπο με τον οποίο νοηματοδοτεί την ζωή του και να αναγνωρίσει την κοσμοαντίληψή του. Τόσο στον κόσμο του ονείρου όσο και της εγρήγορσης ζούμε την ύπαρξή μας σε σχέση με την συμπεριφορά μας και τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τα πράγματα και τους συνανθρώπους που αντιμετωπίζουμε. Το όνειρο μπορεί να είναι ιδιαίτερα διαφωτιστικό γιατί όταν το βλέπουμε δεν έχουμε τις αναστολές της συνηθισμένης αντίληψης που έχουμε κατά την διάρκεια της εγρήγορσης. Προσφέρει μια άλλη ματιά χωρίς αναστολές και άμυνες.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Boss, M. (1963) *Psychoanalysis and Daseinsanalysis*. New York: Basic Books.
- Cohn, H.W. (1997) *Existential Thought and Therapeutic Practice*. London: Sage publications.
- Condrau, G. (1993) Dream Analysis: Do we need the unconscious? *Journal of the Society for Existential Analysis, Vol.4, pp.1-12.*
- Jaenicke, U. (1996) Dream Interpretation, the "Royal Road" to the dreamer's actual and existential suffering and striving. *Journal of the Society for Existential Analysis, Vol. 8.1, pp. 105-114.*
- Spinelli, E. (2007) *Practicing Existential Psychotherapy: The relational world*. London: Sage publications.
- Young S. (1993) "Everything is what it is, not something else" A response to Professor Gion Condrau. *Journal of the Society for Existential Analysis, Vol. 4, pp.13-18.*