

# ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

*Γεωργαντά Ευγενία, Psy.D.\**

## Ορισμός προσωπικότητας

Η προσωπικότητα είναι μια πολυσύνθετη έννοια στην οποία έχουν δοθεί διαφορετικοί ορισμοί κατά περιόδους. Ο Allport έχει εντοπίσει 45 ορισμούς της προσωπικότητας που ουσιαστικά εξαρτώνται ως ένα μεγάλο βαθμό από την θεωρητική τοποθέτηση του κάθε επιστήμονα.

Ένας γενικός ορισμός της προσωπικότητας αναφέρεται σε αυτήν ως το χαρακτηριστικό τρόπο με τον οποίο το άτομο σκέπτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται. Με άλλα λόγια αποτελεί ένα σύνθετο σχήμα συμπεριφοράς που αναπτύσσει κάθε άτομο συνειδητά και ασυνειδήτα σαν στυλ ζωής ή τρόπο ύπαρξης κατά την διαδικασία προσαρμογής του στο περιβάλλον.

## ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

Ιδρυτής της είναι ο Sigmund Freud (1856-1939). Η θεωρία αυτή προκάλεσε μεγάλη αναστάτωση όταν διατυπώθηκε και δέχτηκε μια συστηματική πολεμική διότι ο Φρόιντ αποκάλυπτε τη σημασία και τις επιπτώσεις των ανθρώπινων σεξουαλικών ορμών τονίζοντας πως ο πολιτισμός οικοδομείται πάνω στην καταπίεση τους. Αυτές οι ιδέες σε μια εποχή που χαρακτηριζόταν «βικτοριανή» (δηλαδή σεμνότυφη) προκάλεσαν κοινωνικό σκάνδαλο. Ας δούμε όμως τις βασικές αρχές που διέπουν την ψυχαναλυτική θεωρία:

### I. Βασικές Αρχές

#### A. Η ψυχολογία των συγκρούσεων (Psychology of conflict).

Η ψυχαναλυτική θεωρία βλέπει τη λειτουργία του μυαλού σαν την έκφραση συγκρουόμενων / αντίπαλων δυνάμεων.

Μερικές από αυτές τις δυνάμεις είναι συνειδητές αλλά οι βασικές είναι

---

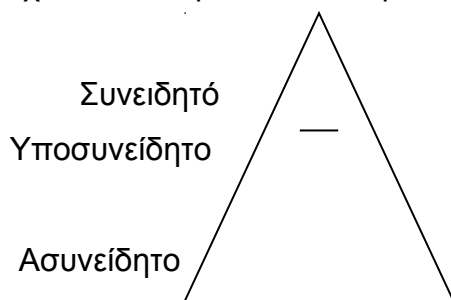
\*Δημοσιευμένο στο βιβλίο «Τι Είναι Ψυχοθεραπεία», Εκδόσεις Ασημάκης (2003)

ασυνείδητες. Αυτή η σύγκρουση αντικατοπτρίζει μια αντίφαση που υπάρχει στη διπλή φύση / υπόσταση του ανθρώπου σαν βιολογικό και σαν κοινωνικό ον. Κατά τη διάρκεια της εξέλιξης και κοινωνικοποίησης του το άτομο είναι αναπόφευκτο να βιώσει ματαίωση (frustration) , θυμό, απογοήτευση και σύγκρουση / αντιφατικότητα (conflict).

**Β. Αρχή της ηδονής.** (Pleasure principle / Homeostatic model). Μια άλλη βασική αρχή της ψυχαναλυτικής θεωρίας είναι ότι η ανθρώπινη ψυχολογία κυβερνάται από την τάση του ανθρώπου να αποζητά την ευχαρίστηση και να αποφεύγει τον πόνο.

Οι πρωταρχικές εμπειρίες ευχαρίστησης και πόνου παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της δομής της προσωπικότητας του ανθρώπου. Ο Freud ήταν ο πρώτος σύγχρονος ψυχολόγος που έδωσε σημασία στην παιδική ηλικία. Οι πηγές των νευρώσεων βρίσκονται πάντα πέρα από την περιοχή του συνειδητού. Έχουν απωθηθεί έξω από το συνειδητό επειδή έχουν οδυνηρό χαρακτήρα.

**Γ.** Μια άλλη βασική αρχή της ψυχαναλυτικής θεωρίας της προσωπικότητας είναι ακριβώς αυτή η **τοπογραφική σκοπιά (θεώρηση)**. Δηλαδή ότι κάθε διανοητικό στοιχείο (mental element) κρίνεται βάσει του πόσο προσιτό είναι στο συνειδητό. Το συνειδητό αποτελεί μόνο ένα μικρό κομμάτι του ψυχικού / πνευματικού δυναμικού που έχουμε.



**Δ.** Μια άλλη βασική αρχή είναι ο **ντετερμινισμός**. Δηλαδή τα γεγονότα που συμβαίνουν στο ανθρώπινο μυαλό δεν είναι τυχαία, περιστασιακά ή ασύνδετα μεταξύ τους. Οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι ορμές που έρχονται στο συνειδητό είναι μια αλυσίδα από αιτιολογικά συνδεδεμένα φαινόμενα. Συνδέονται με κάποια προηγούμενη εμπειρία στη ζωή του ατόμου. Πολλές απ' αυτές τις συνδέσεις είναι ασυνείδητες.

Ε. Ένα άλλο βασικό στοιχείο του πως βλέπει η ψυχαναλυτική θεωρία την προσωπικότητα είναι η **δυναμική άποψη** ότι δηλαδή υπάρχουν *γενετήσιες ορμές ένστικτο της ζωής* (life oriented libidinal impulses--**EROS**) και *επιθετικές ορμές ένστικτο του θανάτου* (destructive , death, aggressive impulses--**THANATOS**) που ερεθίζουν και αναγκάζουν το μυαλό να δουλέψει, να ενεργήσει, να αλλάξει. Λόγω της βιολογικής τους βάσης αυτές οι δυνάμεις έχουν ονομαστεί ένστικτα ή ενορμήσεις (drives).

**ΣΤ.** Τέλος, μια άλλη αρχή της ψυχαναλυτικής θεωρίας της προσωπικότητας είναι η **γενετική άποψη**, δηλαδή ότι η γέννηση των αντιθέσεων / συγκρούσεων, των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, των νευρωτικών συμπτωμάτων και της γενικότερα ψυχολογικής δομής του ανθρώπου μπορεί να βρεθεί σε σημαντικά γεγονότα της παιδικής ηλικίας που δημιούργησαν επιθυμίες και φαντασίες. Οι ρίζες των ψυχολογικών δομών γεννιούνται στις φαντασιώσεις και τις επιθυμίες της παιδικής ηλικίας.

## **II. Δομή της Ανθρώπινης Ψυχής**

Η ανθρώπινη ψυχή αποτελείται από τρεις δομές :

1. Το **Εκείνο**
2. Το **Εγώ**
3. Το **Υπέρ-εγώ**

Το εκείνο είναι το ρεζερβουάρ της ψυχικής ενέργειας – γεννιόμαστε με το αυτό το οποίο περιλαμβάνει όλα τα βιολογικά ένστικτα της πείνας, της δίψας, της σεξουαλικής ικανοποίησης, τα οποία δίνουν δύναμη και κατεύθυνση στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Το εκείνο είναι μία *ασυνείδητη δύναμη* η οποία δεν έχει καμία σύνδεση με την πραγματικότητα. Αποζητά μόνο ένα πράγμα: την ικανοποίηση των βασικών αναγκών και την εκτόνωση της έντασης που συνοδεύει την ικανοποίηση αυτών των σωματικών αναγκών. Γιαυτό λέμε ότι το εκείνο λειτουργεί βάσει της αρχής της ικανοποίησης / ευχαρίστησης (pleasure principles). Αρχή της ηδονής

Το εγώ αρχίζει να *εξελισσεται μετά τη γέννηση* και εμφανίζεται γύρω στον 6ο μήνα. Ο ρόλος του εγώ είναι να *μεσολαβεί* μεταξύ του εκείνο, της

πραγματικότητας, και του υπέρ-εγώ. Γι'αυτό λέμε ότι το εγώ λειτουργεί βάσει της *αρχής της πραγματικότητας* (reality principle) και είναι *συνειδητό*. Με βάσει προηγούμενες εμπειρίες και αποτελέσματα το εγώ προσπαθεί να ικανοποιήσει τις απαιτήσεις του εκείνο χωρίς να βλάψει το υπέρ-εγώ.

Το υπέρ-εγώ είναι το κομμάτι/ η δομή της προσωπικότητας που *αντιπροσωπεύει τις ηθικές αρχές* της κοινωνίας όπως μεταφέρονται στο άτομο από τους γονείς του – είναι αυτό που αποκαλούμε συνείδηση (conscience)—και είναι η πηγή των ενοχών. Εκτός από την συνείδηση το υπέρ-εγώ έχει και ένα άλλο κομμάτι το ιδανικό εγώ (ego-ideal). Η συνείδηση μας υποδεικνύει τα πράγματα που δεν πρέπει να κάνουμε και μας τιμωρεί με τις ενοχές όταν δεν υπακούμε, το ιδανικό-εγώ μας υποδεικνύει *τι πρέπει να κάνουμε*, πως θα έπρεπε ιδανικά να είμαστε. Όπως το εκείνο, έτσι και το υπέρ-εγώ **δεν βασίζεται στην πραγματικότητα** αλλά συνέχεια απαιτεί το «πνίξιμο» των ενστίκτων, του σεξουαλικού και επιθετικού, προς χάρη ηθικών σκοπών και της εκπλήρωσης του ιδανικού-εγώ.

Το εκείνο και το υπέρ-εγώ βρίσκονται σε μια πάλη. Όταν το εγώ δεν μπορεί να βρει λύση και να συμβιβάσει τις επιθυμίες του εκείνο και του υπέρ-εγώ δημιουργείται άγχος. Το άγχος είναι ένα προειδοποιητικό μήνυμα ότι το εγώ δεν τα καταφέρνει στο ρόλο του.

### III. Μηχανισμοί Άμυνας

Όταν το εγώ δεν αντέχει τις απαιτήσεις του υπέρ-εγώ ή δεν ελέγχει τις απαιτήσεις που προέρχονται από το εκείνο, κινητοποιεί αυτόματα και ασυνείδητα ορισμένους **αμυντικούς μηχανισμούς** για να μετριάσει το άγχος και την ένταση που βιώνει. Σύμφωνα με τον Φρόιντ ο σκοπός των μηχανισμών αυτών είναι να παραποιήσουν ή να αρνηθούν την πραγματικότητα. Ουσιαστικά δεν μεταβάλλουν τις εξωτερικές συνθήκες αλλά μεταβάλλουν τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται και αντιμετωπίζει την πραγματικότητα. Κάθε άτομο χρησιμοποιεί αμυντικούς μηχανισμούς που θεωρούνται φυσιολογικές αντιδράσεις στη διαδικασία προσαρμογής του. Όταν όμως καταφεύγει συστηματικά στη

χρήση αμυντικών μηχανισμών που γίνονται ο κυρίαρχος τρόπος αντίδρασης του ατόμου στα προβλήματα της ζωής, τότε οι συνέπειες είναι παθολογικές.

Η Άννα Φρόιντ περιέγραψε διάφορους μηχανισμούς άμυνας που αναπτύσσονται για να μπορέσει το εγώ να δώσει κάποια λύση και να μειώσει την ένταση και το άγχος.

*Οι βασικοί μηχανισμοί άμυνας είναι:*

**α - Απώθηση** (Repression)

Αναφέρεται στη διαδικασία με την οποία το εγώ σπρώχνει στο ασυνείδητο τις μη αποδεκτές ορμές του που απειλούν την ακεραιότητα του. Δηλαδή η απώθηση είναι όχι μόνο ένας μηχανισμός άμυνας αλλά και ο στόχος όλων των άλλων μηχανισμών.

**β - Άρνηση** (Denial)

Δηλαδή η άρνηση της αναγνώρισης κάποιου κινδύνου. Η άρνηση της πραγματικότητας χρησιμοποιείται όταν το άτομο απειλείται από έντονα και επίπονα συναισθήματα.

**γ - Παλινδρόμηση** (Regression)

Η παλινδρόμηση συμβαίνει όταν το άτομο, αγχωμένο από απειλητικές σκέψεις και συναισθήματα, συμπεριφέρεται με έναν τρόπο που είναι χαρακτηριστικός ενός προηγούμενου εξελικτικού σταδίου, πριν την εμφάνιση της παρούσας σύγκρουσης.

**δ - Αντισταθμιστική συμπτωματολογία** (Reaction formation)

Η αντιστάθμιση είναι η αντικατάσταση μιας ορμής, μίας σκέψης ή ενός συναισθήματος που προκαλεί άγχος γιατί δεν είναι αποδεκτό από το υπέρ-εγώ με το ακριβώς αντίθετο συναίσθημα ή ορμή.

**ε - Προβολή** (Projection)

Η προβολή συμβαίνει όταν, χωρίς να το συνειδητοποιεί, το άτομο αποδίδει τις δικές του μη παραδεκτές ορμές σε άλλους.

**στ - Μετάθεση** (Displacement)

Η μετάθεση μη αποδεκτών συναισθημάτων, σκέψεων ή προθέσεων από τον πραγματικό τους στόχο σε έναν άλλο, πιο ασφαλή στόχο.

### **ζ - Μετουσίωση (Sublimation)**

Μορφή μετάθεσης όπου όμως οι ανεπιτήρητες ορμές ανακατευθύνονται προς ανώτερους στόχους που είναι κοινωνικά παραδεκτοί.

### **Η – Εκλογίκευση (Rationalization)**

Με την εκλογίκευση το άτομο χρησιμοποιεί την λογική για να απωθήσει επίπονα συναισθήματα, επιθυμίες ή σκέψεις που του προκαλούν έντονο στρες. Με λογικά επιχειρήματα προσπαθεί να αποδείξει στον εαυτό του και στους άλλους ότι οι πράξεις, οι επιθυμίες και τα κίνητρα της συμπεριφοράς του είναι ορθά και συνεπώς παραδεκτά. Ένα άλλο είδος εκλογίκευσης είναι η **νοηματοποίηση** (intellectualization) κατά την οποία το άτομο προσπαθεί να απομακρύνει ή να εξουδετερώσει το συναίσθημα που συνοδεύει μια πράξη που του προκαλεί αναστάτωση δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην καθαρά νοηματική επεξεργασία της εμπειρίας που το απειλεί.

Όλοι οι μηχανισμοί άμυνας είναι χρήσιμοι και ωφέλιμοι, ειδικά σε περιόδους κρίσιμες, για να μπορέσουμε να ξεπεράσουμε το αρχικό σοκ.

## **IV. Στάδια Εξέλιξης της Προσωπικότητας**

Ο Φρόιντ υποστήριξε ότι η προσωπικότητα αναπτύσσεται μέσα από τέσσερα διαδοχικά ψυχοσεξουαλικά στάδια. Το κάθε στάδιο στη ζωή του παιδιού συνοδεύεται από μία περιοχή του σώματος όπου συγκεντρώνονται οι ορμές και η ευχαρίστηση. Το πως θα επιλυθούν οι αντιθέσεις / συγκρούσεις που δημιουργούνται μεταξύ των σεξουαλικών αυτών ορμών και των απαιτήσεων που θέτει η κοινωνία είναι καθοριστικά για τον σχηματισμό της προσωπικότητας του ατόμου. Αποτυχία στην επίλυση μιας τέτοιας σύγκρουσης μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την καθήλωση (fixation) του ατόμου σε ένα στάδιο.

Τα **Ψυχοσεξουαλικά στάδια** εξέλιξης είναι:

#### **1. Στοματικό στάδιο / Oral stage – 1ος χρόνος**

Η σεξουαλική ευχαρίστηση του παιδιού συγκεντρώνεται στην περιοχή του στόματος. Ο θηλασμός έχει σημασία πέρα από την ικανοποίηση του ενστίκτου της πείνας σαν πηγή ευχαρίστησης. Εάν το μωρό επανειλημμένα βιώνει άγχος σχετικά με το αν θα του δώσουν φαγητό ή όχι μπορεί να καθηλωθεί σε αυτό το

στάδιο και να μάθει ότι είναι πλήρως εξαρτημένο στους άλλους. Έτσι θα οδηγηθεί σε μια παθητική και εξαρτημένη στάση ζωής.

## 2. Πρωκτικό στάδιο /Anal stage – 2ος χρόνος

Το στάδιο αυτό αρχίζει όταν το παιδί αναπτύξει την ικανότητα ελέγχου του σφιγκτήρα. Σαν αποτέλεσμα βλέπουμε να παίρνει μεγάλη ικανοποίηση από το να κρατάει ή να αφήνει τα κακά του. Παράλληλα αρχίζει η εκπαίδευση από τους γονείς και έχουμε τις πρώτες σοβαρές απαιτήσεις. Εάν οι απαιτήσεις για καθαριότητα είναι υπερβολικές και το παιδί δεν μπορεί να εκφράσει την ικανοποίηση του από τον έλεγχο ή μη του σφιγκτήρα και να επιλύσει τις αντιθέσεις που δημιουργεί αυτό το στάδιο εξέλιξης και πάλι μπορεί να δούμε καθήλωση. Αργότερα θα διαπιστώσουμε χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπου το άτομο θα δίνει υπερβολική σημασία στην τάξη και την καθαριότητα.

## 3. Φαλλικό στάδιο / Phallic stage – από 3 έως 5 με 6 χρόνων

Η ερωτική ευχαρίστηση του παιδιού συγκεντρώνεται στα γεννητικά όργανα και τον αυνανισμό. Το στάδιο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ψυχολογική εξέλιξη του ατόμου. Αυτή είναι η περίοδος του Οιδιπόδειου συμπλέγματος, όπου το αγόρι θέλει να πάρει τη θέση του πατέρα του πλάι στη μητέρα του και το κορίτσι της μητέρας του πλάι στον πατέρα του. Ο Freud είδε αυτή την επιθυμία σαν καθαρά σεξουαλική. Βέβαια το παιδί φοβάται ότι ο γονιός του ίδιου φύλου που ζηλεύει για τη στάση αυτή του παιδιού θα εκδικηθεί. Έτσι το παιδί βρίσκεται σε μια σύγκρουση ανάμεσα στην επιθυμία του να βρίσκεται κοντά στον γονιό του άλλου φύλου και το φόβο του ότι θα τιμωρηθεί από το γονιό του ίδιου φύλου. Κατά τον Freud, η υγιής αντίδραση και λύση σ' αυτή τη σύγκρουση είναι όταν το παιδί αναγνωρίσει ότι δεν μπορεί να κατακτήσει το γονιό του και έτσι προσπαθεί να γίνει σαν το άτομο που έχει ήδη καταφέρει αυτήν την κατάκτηση. Έτσι το παιδί ταυτίζεται με τον γονιό του ίδιου φύλου και υιοθετεί τις αξίες ίδιου φύλου και υιοθετεί τις αξίες του, τις αρχές του, τη συμπεριφοράς του.

Αυτή η **ταύτιση** είναι σημαντική για την ανάπτυξη του υπέρ-εγώ / της συνείδησης του παιδιού. Παράλληλα, αυτή η προσπάθεια ταύτισης είναι και μηχανισμός άμυνας με την έννοια ότι αν το παιδί γίνει σαν το άτομο το οποίο φοβάται θα είναι λιγότερο εκτεθειμένο στον κίνδυνο της τιμωρίας. Το κίνητρο για

την εγκατάλειψη της ιδέας της κατάκτησης της μητέρας στα αγόρια είναι ο **φόβος του ευνουχισμού** από τον πατέρα. Στα κορίτσια το κίνητρο για την εγκατάλειψη του πατέρα είναι ο **φόβος της απώλειας της αγάπης** από την μητέρα. Ο Freud θεώρησε ότι ο φόβος του ευνουχισμού είναι ισχυρότερο κίνητρο και έτσι η ταύτιση του αγοριού με τον πατέρα είναι πιο ισχυρή. Αυτό κατεπέκταση οδηγεί σε ένα πιο ισχυρό υπέρ-εγώ, σε ένα πιο ηθικό άτομο. Αυτές οι ιδέες αργότερα θα αμφισβητηθούν κυρίως από την Karen Horney.

4. Λανθάνουσα περίοδος / Latency stage από 5 – 6 ετών μέχρι την ήβη. Σε αυτή την περίοδο οι σεξουαλικές ορμές μένουν για λίγο στο περιθώριο και το παιδί είναι απασχολημένο με την εκμάθηση κοινωνικών και γνωστικών ικανοτήτων.

5. Γεννητικό στάδιο / Genital stage – η εφηβεία.

Η ευχαρίστηση σ' αυτή την τελευταία περίοδο συγκεντρώνεται στην συνουσία. Συναισθήματα εξάρτησης και το Οιδιπόδειο σύμπλεγμα μπορεί να ξαναέρθουν στην επιφάνεια. Ο Freud μάλιστα πίστευε ότι οι εντάσεις της εφηβείας ξεκινάνε κυρίως από την ύπαρξη αυτών των συγκρούσεων. Αν το άτομο καταφέρει να επιλύσει με επιτυχία αυτές τις αντιθέσεις θα είναι σε θέση να αναπτύξει βαθιές και ώριμες σχέσεις και να λειτουργήσει σαν ανεξάρτητος ενήλικας.

Σε κάθε ένα από τα προαναφερθέντα στάδια εξέλιξης υπάρχει και μια χαρακτηριστική κατάσταση κινδύνου που προκαλεί έντονα συναισθήματα δυσαρέσκειας, στεναχώριας, κ.τ.λ. Στο πρώτο στάδιο ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι ότι η μητέρα δεν θα είναι διαθέσιμη. Αυτό συνήθως αναφέρεται σαν ο κίνδυνος της απώλειας του αντικειμένου (loss of object). Στο δεύτερο στάδιο και αφού έχει αναπτυχθεί η ιδέα της μητέρας σαν ένα ξεχωριστό ανεξάρτητο ον ο κίνδυνος είναι η απώλεια της αγάπης της μητέρας (loss of love). Στο τρίτο στάδιο ο κίνδυνος είναι ο φόβος που αισθάνεται το παιδί ότι ο γονιός του θα τον εκδικηθεί και θα του κάνει κακό γιατί έχει απαγορευμένες σεξουαλικές και επιθετικές ορμές. Αυτός ο κίνδυνος παίρνει τη μορφή του φόβου του ευνουχισμού (fear of castration) στα αγόρια. Αργότερα και αφού το παιδί έχει εσωτερικεύσει τις εξωτερικές απαγορεύσεις και τις απειλές για τιμωρία έχουμε το



φόβο της συνείδησης. Κάθε μια από αυτές τις καταστάσεις προκαλεί άγχος και βάζει σε κίνηση τους μηχανισμούς άμυνας.

## **V. Μέθοδος της Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας**

Οι αρχές και οι τεχνικές της ψυχανάλυσης σαν θεραπείας βασίζονται στην ψυχαναλυτική θεωρία της νεύρωσης. Αρχικά ο Φρόιντ πίστευε ότι τα νευρωτικά συμπτώματα είναι το αποτέλεσμα καταπιεσμένων και ανεκδήλωτων συναισθηματικών εντάσεων που ήταν συνδεδεμένα με την ανάμνηση κάποιας τραυματικής παιδικής σεξουαλικής εμπειρίας που είχε απωθηθεί στο ασυνείδητο. Αργότερα θεώρησε ότι δεν ήταν αναγκαστικά εμπειρία αλλά φαντασίωση ή επιθυμία του ίδιου του παιδιού. Στην θεραπευτική του μέθοδο αρχικά χρησιμοποιούσε την ύπνωση για την επίτευξη της κάθαρσης από την τραυματική αυτή κατάσταση. Αργότερα ανέπτυξε την τεχνική των ελεύθερων συνειρμών (free association). Ο κύριος στόχος της μεθόδου αυτής ήταν να φέρει στο συνειδητό το περιεχόμενο του ασυνειδήτου.

Νευρώσεις στους ενήλικες μπορεί να ξανααναπτυχθούν όταν η ισορροπία ανάμεσα στις πιέσεις των ορμών και των αμυντικών δυνάμεων του εγώ ταραχτεί. Τρεις καταστάσεις όπου αυτό μπορεί να συμβεί:

1. Όταν το άτομο δεν μπορεί να αντιμετωπίσει τις αυξημένες ψυχολογικές πιέσεις μιας νέας εξελικτικής περιόδου π.χ. γάμος
2. Απογοήτευση, αποτυχία, κάποιος χαμός / θάνατος, αρρώστιες ή άλλες έντονες περιόδους κρίσης.
3. Κάποια κατάσταση η οποία έχει αντιστοιχία με βασικά στοιχεία μιας κατάστασης της παιδικής ηλικίας η οποία ήταν τραυματική και δημιούργησε σύγκρουση τότε.

Στην ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία ο ασθενής ξαπλώνει και κοιτά μακριά από τον αναλυτή. Ο αναλυτής κάθεται πίσω από τον καναπέ και ακούει χωρίς να είναι κριτικός, με *αγαθή περιέργεια*. Ζητά από τον ασθενή να εκφράσει με λέξεις οτιδήποτε σκέψεις, εικόνες, συναισθήματα έρχονται στο μυαλό του. Πότε-πότε ο αναλυτής διακόπτει την ελεύθερη αυτή έκφραση για να κάνει διασυνδέσεις ανάμεσα σε διάφορα πράγματα που έχει πει ο ασθενής. Έτσι για λίγο αναγκάζει

τον ασθενή να μεταβληθεί από παθητικό ομιλητή σε παρατηρητή και να συλλογιστεί τις πιθανές συσχετίσεις των διαφόρων συλλογισμών του.

Εκτός από την χρήση των ελεύθερων συνειρμών στην ψυχανάλυση χρησιμοποιείται η ανάλυση ονείρων. Λαμβάνονται υπ'οψη η χρήση του χιούμορ, οι παραδρομές της γλώσσας και αλλά ασυναίσθητα λάθη ως ενδείξεις του ασυνειδήτου.

Η ψυχανάλυση περιλαμβάνει μια υπόσχεση για αλλαγή μέσω της διαδικασίας της κριτικής αυτο-εκτίμησης / αυτο-ανάλυσης (γνώθι σ'εαυτόν). Η αναλυτική διαδικασία γίνεται τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα, για τουλάχιστον 45 λεπτά τη φορά και διαρκεί αρκετά χρόνια.

## **VI. Στάδια Ψυχανάλυσης**

Η ψυχανάλυση αποτελείται από 4 φάσεις:

### **1) Η αρχική φάση**

Κατά την διάρκεια των πρώτων 3 έως 6 μηνών έχουμε την συγκέντρωση στοιχείων για τη φύση του προβλήματος και την καταλληλότητα του ασθενή για ψυχανάλυση. Λαμβάνεται το ιστορικό και η εξελικτική πορεία του ασθενούς. Σιγά-σιγά αρχίζει να ανακαλύπτει ο αναλυτής μια κοινή γραμμή, ένα θέμα που επαναλαμβάνεται.

### **2) Η ανάπτυξη της μεταβίβασης (transference)**

Σε κάποια στιγμή που ο ασθενής αρχίζει να συνδέει τις τωρινές δυσκολίες του με μη συνειδητές αντιθέσεις / συγκρούσεις από την παιδική του ζωή παρατηρείται ένα περίεργο και ενδιαφέρον φαινόμενο. Το άτομο του αναλυτή αποκτά μεγαλύτερη συναισθηματική αξία στη ζωή του ασθενούς. Οι απαιτήσεις του ασθενούς και το πώς βλέπει τον αναλυτή γίνονται ακατάλληλες και δεν έχουν σχέση με την πραγματικότητα. Η σχέση τους διαστρεβλώνεται. Ο ασθενής μεταφέρει στο πρόσωπο του θεραπευτή στοιχεία και γεγονότα από το πώς έβλεπε και πώς σχετιζονταν με πρόσωπα της παιδικής του ηλικίας, κυρίως τους γονείς του. Έτσι δημιουργείται μια θετική ή μια αρνητική μεταβίβαση. Η ανάλυση της μεταβίβασης είναι μια από τις βασικότερες τεχνικές της ψυχανάλυσης.

Δηλαδή ο αναλυτής βοηθά τον ασθενή να ξεχωρίσει τι είναι φαντασία και τι πραγματικότητα, τι είναι παρελθόν και τι παρόν.

### 3) Θεραπευτική επεξεργασία (Working through)

Η φάση αυτή της θεραπείας συμπίπτει με, και συνεχίζει, την ανάλυση της μεταβίβασης. Η διαδικασία της θεραπευτικής επεξεργασίας αποτελείται από την επανάληψη, την επεξεργασία, και την ενίσχυση. Δηλαδή δρα σαν καταλύτης ανάμεσα στην ανάλυση της μεταβίβασης και την υπερπήδηση του εμποδίου της αμνησίας σημαντικών παιδικών εμπειριών που έχει αναπτυχθεί. Δηλαδή η επιτυχής ανάλυση της μεταβίβασης βοηθά στο να ξαναέρθουν στη μνήμη σημαντικά γεγονότα και φαντασίες από το παρελθόν του ασθενούς. Αυτό το παιχνίδι ή εναλλαγή μεταξύ ανάλυσης της μεταβίβασης και περαιτέρω ανακλήσεων αναμνήσεων ισχυροποιεί τις διασυνδέσεις και την ενόραση (insight) του ασθενούς για την τωρινή του κατάσταση.

### 4) Επίλυση της μεταβίβασης (resolution of transference).

Η επίλυση της μεταβίβασης αποτελεί την τελική φάση της θεραπείας. Τεχνικά ο στόχος του αναλυτή είναι η επίλυση της μη συνειδητής νευρωτικής προσήλωσης (προσκόλλησης/ εξάρτησης) του ασθενούς στο πρόσωπο του αναλυτή.

Ορισμένα χαρακτηριστικά αυτής της φάσης είναι:

- α) Το αναζωπτήριο των συμπτωμάτων
- β) Η παρουσία καινούργιων αναμνήσεων
- γ) Καινούργιες επιθυμίες και κρυφές ελπίδες για παντοδυναμία.

Σε αυτή τη φάση είναι σημαντικό να διερευνηθούν οι φαντασιώσεις του ασθενούς για το πως θα είναι η ζωή του μετά το πέρας της ανάλυσης.

Η ψυχανάλυση δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί με όλους τους ασθενείς. Για να είναι επιτυχής η ψυχανάλυση χρειάζεται το άτομο να έχει ισχυρό κίνητρο για αλλαγή, να είναι ειλικρινές και ικανό να αντέξει απογοητεύσεις και ματαίωση. Πρέπει να μπορεί να εκφραστεί λεκτικά, να μην είναι παρορμητικό και ναρκισσιστικό. Ψυχωσικές και άλλες ακραίες διαταραχές (π.χ. παθολογικοί ψεύτες) δεν ενδείκνυνται για ψυχανάλυση.

## ΝΕΟ-ΦΡΟΥΔΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

Μετά τον Φρόιντ, η ψυχαναλυτική θεωρία επηρεάστηκε από μία ομάδα μαθητών και συνεργατών του Φρόιντ που ανέπτυξαν μια νέα κίνηση προβάλλοντας κυρίως δύο νέες θεωρητικές κατευθύνσεις στην ψυχαναλυτική σκέψη:

- 1) Μια ομάδα νέο-φροϋδικών ψυχαναλυτών αποκαλέστηκαν **«Αναλυτές του Εγώ»** (Karen Horney, Anna Freud, Erik Erikson, κ.τ.λ.) οι οποίοι έδωσαν μεγαλύτερη σημασία στο εγώ και μικρότερη στο εκείνο. Όπως είναι γνωστό ο Φρόιντ υποστήριζε ότι το εγώ είναι ένας απλός μεσάζων που επιδιώκει να ικανοποιήσει τις ανάγκες και παρορμήσεις του εκείνο χωρίς να διαταράξει ή να έρθει σε αντίθεση με το υπέρ-εγώ. Σύμφωνα όμως με τους αναλυτές του εγώ, το εκείνο παύει να θεωρείται ως η υπερδύναμη της ψυχικής δομής και το εγώ αντιμετωπίζεται σαν μια δύναμη που έχει την ικανότητα να ελέγχει το περιβάλλον και να επιλέγει τον χρόνο και τον τρόπο με τον οποίο θα ικανοποιήσει τις παρορμήσεις του εκείνο. Το εγώ θεωρείται ικανό για δημιουργικότητα και επίτευξη ικανοποιητικών στόχων που επιλέγει το άτομο. Έτσι ανάμεσα στις ενστικτώδεις ενορμήσεις, τις εξωτερικές συνθήκες και την πράξη παρεμβάλλεται η *σκέψη* που ελέγχει τόσο την εσωτερική ενέργεια όσο και τις αντιδράσεις του ατόμου στο εξωτερικό περιβάλλον.
- 2) Μια δεύτερη νέα κατεύθυνση που επηρέασε την ψυχαναλυτική σκέψη δίνει *έμφαση στη σημασία των κοινωνικών σχέσεων* για την εξήγηση της διαμόρφωσης της προσωπικότητας. Έτσι αντί να θεωρούν την ανθρώπινη φύση σαν το αποτέλεσμα συγκρούσεων γύρω από τις ορμές του Εκείνου, τη βλέπουν πιο πολύ σαν το αποτέλεσμα των σχέσεων του παιδιού με άλλα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή του. Η κατεύθυνση αυτή αντικατοπτρίζεται στη μοντέρνα ψυχαναλυτική μέθοδο που αποκαλείται **Θεωρία της σχέσεως με**

**το αντικείμενο** ή αντικειμενότροπες σχέσεις (Object Relations Theory --Melanie Klein, Heinz Kohut). Η θεωρία αυτή δίνει έμφαση στη σχέση προσκόλλησης (attachment) του μωρού, κυρίως στη μητέρα, και τη σημασία που έχει η ποιότητα αυτών των πρώτων προσκολλήσεων για την ανάπτυξη του Εγώ του παιδιού, των συναισθημάτων σχετικά με τον εαυτό του και την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων στη μετέπειτα ζωή του. Έτσι οι θεωρητικοί της σχέσεως με το αντικείμενο βλέπουν τη σχέση με τους γονείς σαν ένα καθοριστικό παράγοντα για την κατεύθυνση που παίρνει η προσωπικότητα του ατόμου.

Εκτός από αυτές τις δυο κατευθύνσεις της ψυχαναλυτικής σκέψης βλέπουμε δυο από τους κοντινούς συνεργάτες του Freud, που ήρθαν σε ρήξη μαζί του, να δημιουργούν δικές τους σχολές. Ο Jung την **Αναλυτική** Ψυχολογία και ο Adler την **Ατομική** Ψυχολογία.

Ο **Jung** διαφώνησε με τον Freud σχετικά με τη φύση του υποσυνείδητου. Ο Jung πίστευε ότι το ασυνείδητο δεν είναι απλώς ένα ρεζερβουάρ από απαγορευμένες ορμές και απωθημένες μνήμες, αλλά και η πηγή των προσπαθειών μας για ευχαρίστηση και δημιουργικότητα. Επίσης ο Jung πίστευε ότι μέσα μας υπάρχει μια πάλη αντίθετων δυνάμεων. Δηλαδή κάθε άνθρωπος έχει μια παθητική – θηλυκή φύση και μια δυναμική - ανδρική φύση. Καθ' ένας μας επίσης έχει στοιχεία εσωστρέφειας και εξωστρέφειας. Επίσης, υπάρχει μια πάλη ανάμεσα στο πρόσωπο που παρουσιάζουμε στους άλλους (persona) και την ιδιωτική εικόνα του εαυτού μας (anima/animus). Κατά τον Jung, το έργο κάθε ανθρώπου είναι να μπορέσει να ενώσει αυτές τις αντίθετες δυνάμεις.

Ο **Adler** διαφώνησε με τον Freud γιατί πίστευε ότι η κύρια δύναμη κινητοποίησης στην ανθρώπινη ζωή δεν είναι η ικανοποίηση των σεξουαλικών ορμών, αλλά η προσπάθεια για ανωτερότητα. Μ' αυτό εννοούσε το εσωτερικό ψάξιμο για τελειότητα. Ο Adler είπε ότι όλα τα παιδιά γεννιούνται με μια βαθιά αίσθηση κατωτερότητας λόγω του μικρού τους μεγέθους, των φυσικών αδυναμιών, και την έλλειψη γνώσης και δύναμης στον κόσμο των ενηλίκων. Ο Adler χρησιμοποίησε για πρώτη φορά τον όρο “σύμπλεγμα κατωτερότητας” (inferiority complex). Ο Adler πίστευε ότι ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς

σχετίζονται με τα παιδιά τους έχει σημαντικό αποτέλεσμα στην ικανότητα του παιδιού να ξεπεράσει αυτά τα συναισθήματα κατωτερότητας και να πετύχει στη μετέπειτα ζωή του. Έτσι ο Adler είδε την προσωπικότητα σαν βαθιά επηρεασμένοι από την ποιότητα των πρώτων κοινωνικών σχέσεων.

Σημαντική επίσης την ψυχαναλυτική σκέψη είναι η **Karen Horney** η οποία είδε και αυτή την προσωπικότητα του ενήλικα σαν σχηματισμένη από τις παιδικές εμπειρίες, αλλά, αντίθετα από τον Freud, έδωσε, και αυτή, σημασία στις κοινωνικές σχέσεις – ιδίως με τους γονείς – αντί στην επίλυση των αντιθέσεων του Εκείνου. Η Horney μίλησε για τα συναισθήματα «**βασικού άγχους**» (basic anxiety) και «**βασικής εχθρότητας**» (basic hostility). Όταν οι γονείς συμπεριφέρονται αδιάφορα, υποτιμητικά και με αστάθεια, το παιδί αισθάνεται ανασφαλές και ανήμπορο βιώνοντας το βασικό άγχος. Αυτά τα συναισθήματα, κατά τη Horney, συνοδεύονται και από ένα βαθύτερο συναίσθημα μνησικακίας απέναντι στους γονείς – βασική εχθρότητα. Επειδή αυτή η εχθρότητα δεν μπορεί να εκφραστεί άμεσα, γιατί το παιδί χρειάζεται και φοβάται τους γονείς του, απωθείται και οδηγεί σε συναισθήματα αναξιότητας και άγχους. Αυτή η ένταση ανάμεσα στη βασική εχθρότητα και το βασικό άγχος οδηγεί το παιδί, και αργότερα τον νευρωτικό ενήλικα, να υιοθετήσει μια από τις ακόλουθες 3 στάσεις κοινωνικών αλληλεπιδράσεων:

- 1) μια κίνηση **προς** τους άλλους
- 2) μια κίνηση **έναντι** (αντίθετα) των άλλων
- 3) μια κίνηση **μακριά** από τους άλλους

Όταν κινείται προς τους άλλους, το άτομο ενδίδει στους άλλους και είναι πάντα ανήσυχο να τους ευχαριστήσει έτσι ώστε να κερδίσει την έγκριση και την αγάπη τους. Το άτομο που κινείται έναντι των άλλων προσπαθεί να βρει σιγουριά μέσω της κυριαρχίας. Ο στόχος του ατόμου που κινείται μακριά από τους άλλους είναι να προστατευτεί, να βρει ασφάλεια στην απόσταση, στην απομάκρυνση. Έτσι δεν αφήνει ποτέ να δημιουργηθούν κοντινές σχέσεις. Όλοι αυτοί οι προστατευτικοί μηχανισμοί δημιουργούν πολλά διαπροσωπικά προβλήματα.

## ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Παρ' όλες τις διαφορές μεταξύ διαφόρων τεχνικών μεθόδων και θεωριών, όλες οι μορφές ψυχοθεραπείας έχουν μερικά κοινά στοιχεία:

- 1) Μια περίπτωση όπου ένα άτομο χρειάζεται βοήθεια και ένα άλλο είναι εκπαιδευμένο και επιθυμεί να προσφέρει βοήθεια.
- 2) Έναν ασθενή που επιθυμεί την αλλαγή.
- 3) Ένα θεραπευτή που ενδιαφέρεται για τον ασθενή, δέχεται και σέβεται τον ασθενή σαν ανθρώπινη ύπαρξη.
- 4) Ένα θεραπευτή που πιστεύει στη μέθοδο θεραπείας που χρησιμοποιεί.
- 5) Μια θεραπευτική ιδεολογία που είναι αποδεκτή και από το θεραπευτή και από Μια θεραπευτική ιδεολογία που είναι αποδεκτή και από το θεραπευτή και από το θεραπευόμενο.
- 6) Μια αύξηση των συναισθημάτων του ασθενούς ότι μπορεί και είναι ικανός να διευθύνει και να ελέγξει τη ζωή του, τον εαυτό του και το περιβάλλον του.
- 7) Την προετοιμασία για νέες γνώσεις που προέρχονται από μια αυξημένη αυτογνωσία και από το παράδειγμα και την κατεύθυνση του θεραπευτή, και
- 8) Από την ικανότητα του θεραπευτή να πείσει το θεραπευόμενο ότι υπάρχουν αυξημένες ελπίδες ότι το πρόβλημα του θα ανακουφιστεί (πειθώ για ελπίδα).

Οι όροι «**Ψυχαναλυτική**» και «**Ψυχοδυναμική**» πολλές φορές χρησιμοποιούνται λανθασμένα σαν συνώνυμοι. Μερικές φορές, όταν οι όροι χρησιμοποιούνται για να μιλήσουμε για διάφορες θεωρίες παθογένεσης, ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης, ή τεχνικών θεραπειών μπορεί να χρησιμοποιηθούν

σαν συνώνυμοι. Πολλές φορές όμως αυτοί οι όροι αναφέρονται σε εκ διαμέτρου αντίθετες ιδέες. Στις περισσότερες, αν όχι σε όλες, τις ψυχολογικές θεωρίες η βασική υπόθεση είναι ότι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και η συμπεριφορά του ατόμου βασίζονται σε μια συνεχή και περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ του μυαλού, του σώματος και του εξωτερικού περιβάλλοντος.

Στην ψυχοδυναμική θεώρηση, το μυαλό αποτελείται από μερικές συγκεκριμένες διανοητικές ιδέες (concepts) που έχουν χαρακτηριστικές ιδιότητες, λειτουργίες και χρησιμότητες. Στην ψυχοδυναμική ανατομία του μυαλού υπάρχουν πάντα ξεκάθαροι ψυχολογικοί παράγοντες που βρίσκονται σε σύγκρουση και είναι συνήθως μη συνειδητοί και πάντα αποτελούν καθοριστικές κινητήριες δυνάμεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Το σώμα αποτελείται απ' όλες τις εσωτερικές φυσιολογικές, χημικές, γενετικές, νευρολογικές λειτουργίες και το εξωτερικό περιβάλλον αποτελείται από τον φυσικό κόσμο, έξω από το σώμα, το παρόν και το παρελθόν των διαπροσωπικών εμπειριών και το παρόν και το παρελθόν του κοινωνικού και πολιτιστικού περιγύρου.

Ο όρος «Ψυχοδυναμική» αναφέρεται όχι μόνο στη θεωρία της ψυχικής λειτουργίας και της ανθρώπινης συμπεριφοράς αλλά και σε ψυχοθεραπευτικές τεχνικές που βασίζονται σε τέτοιες θεωρίες. Όλοι οι ψυχοδυναμικοί θεραπευτές πιστεύουν ότι η ψυχοπαθολογία είναι αποτέλεσμα απώθησης και έλλειψης, ή αποφυγής, του γνώθις εαυτόν. Οι ψυχοδυναμικές θεωρίες μπορεί να διαφέρουν στο τι είναι απωθημένο ή στο πώς δουλεύει, ή θα έπρεπε να δουλεύει, το μυαλό. Έτσι, όλοι οι ψυχοδυναμικοί θεραπευτές έχουν σαν στόχο την ανάκληση και την εκ νέου ολοκλήρωση των κομματιών που χάθηκαν στο μη συνειδητό. Τέλος, όλοι οι ψυχοδυναμικοί θεραπευτές προϋποθέτουν ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να αλλάξουν, εάν επιτύχουν σημαντική διανοητική ενόραση.

«Ψυχαναλυτική» μπορεί να θεωρηθεί ένας όρος που αναφέρεται σε μια ειδική υποκατηγορία της Ψυχοδυναμικής. Αναφέρεται δε συγκεκριμένα σε αυτές τις ιδέες που αναπτύχθηκαν από τον Freud. Όλες λοιπόν οι ψυχαναλυτικές θεωρίες και τεχνικές είναι ψυχοδυναμικές, αλλά όχι όλες οι ψυχοδυναμικές θεωρίες και τεχνικές είναι ψυχαναλυτικές. Έτσι λοιπόν, η θεωρία και τεχνική του Sullivan, ή της Klein, ή του Jung είναι ψυχοδυναμικές, αλλά όχι ψυχαναλυτικές. Αντιθέτως, οι



μπιχεβιοριστικές και συστημικές θεωρίες δεν είναι ψυχοδυναμικές – επομένως ούτε και ψυχαναλυτικές – γιατί δεν αναφέρονται σε συγκεκριμένες δομικές ιδέες του μυαλού, ούτε προσπαθούν να αλλάξουν τον ψυχικό κόσμο του ατόμου.

*Διαφορές Ψυχανάλυσης και ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας όσον αφορά:*

α) την τεχνική

Ο ψυχαναλυτής παρατηρεί τον ασθενή και έχει μόνο ένα μίνιμουμ επαφής μαζί του. Όταν επεμβαίνει, επεμβαίνει μόνο για να διευκολύνει τη μεταβίβαση ή για να βοηθήσει στο να γίνει κάτι ασυνείδητο, συνειδητό. Ο ψυχαναλυτικός ψυχοθεραπευτής έχει μεγαλύτερη επαφή με τον ασθενή και μπορεί να επιδείξει πιο προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα.

β) τη μεταβίβαση

Σύμφωνα με τη γνώμη των ορθόδοξων ψυχαναλυτών, μόνο στην Ψυχανάλυση η μεταβίβαση και η παλινδρόμηση είναι πλήρης και έτσι μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην επίλυση νεύρωσης. Φαινόμενα μεταβίβασης βέβαια παρατηρούνται σε όλες τις μορφές διαπροσωπικών σχέσεων. Μόνο στην Ψυχανάλυση όμως ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει την ερμηνεία της μεταβίβασης έτσι ώστε να ξεπεραστεί η αντίσταση (resistance) και να έρθει στο συνειδητό το περιεχόμενο του ασυνειδήτου. Στις άλλες μεθόδους αναγνωρίζεται το φαινόμενο της μεταβίβασης, αλλά αντί για ερμηνεία έχουμε άλλες τεχνικές, όπως την υποβολή (suggestion), τον χειρισμό (manipulation), την αντιμετώπιση (confrontation) αλλά όχι ερμηνεία και πλήρη επίλυση της νευρωτικής μεταβίβασης και αντίστασης.

γ) τους στόχους

Όλοι οι θεραπευτές έχουν τον ίδιο τελικό στόχο για τους ασθενείς τους, μια πιο ουσιώδη, παραγωγική και ευχάριστη ύπαρξη. Οι ενδιάμεσοι στόχοι όμως διαφέρουν ανάμεσα στους θεραπευτές διάφορων σχολών. Οι κλασικοί ψυχαναλυτές πιστεύουν ότι οι ενδιάμεσοι στόχοι της κλασικής Ψυχανάλυσης είναι πιο «φιλόδοξοι» από αυτούς άλλων σχολών. Οι στόχοι της Ψυχανάλυσης είναι προκαθορισμένοι με ακρίβεια και αποτελούνται από μια προοδευτική αποκάλυψη που ξεκινά από το συνειδητό και προχωρά στα βαθύτερα στρώματα, του μη συνειδητού. Ένας τέτοιος στόχος απαιτεί την εκτεταμένη έρευνα των

αντιστάσεων, μηχανισμών άμυνας, παλινδρομικών νευρωτικών μεταβιβάσεων, και της ψυχικής γένεσης των συμπτωμάτων. Η θεραπευτική επεξεργασία ακολουθεί σαφείς λεκτικές ερμηνείες που γίνονται από τον αναλυτή και από ενοράσεις που επιτυγχάνονται από τον ασθενή.

Κατά τους κλασικούς ψυχαναλυτές οι άλλες μορφές ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας δεν μπορούν να πετύχουν σημαντικές και μόνιμες αλλαγές στην ψυχική δομή του ατόμου. Οι κλασικοί ψυχαναλυτές πιστεύουν ότι οι άλλες μορφές ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας επιτυγχάνουν μόνο σχετική συμπτωματική ανακούφιση και έχουν και μια σειρά από άλλους ενδιάμεσους στόχους.

Επίσης, σύμφωνα με τους κλασικούς ψυχαναλυτές, η Ψυχανάλυση πετυχαίνει το στόχο της αλλαγής της ψυχικής δομής μέσω του σπασίματος των μηχανισμών άμυνας εν αντιθέσει με τους άλλους ψυχαναλυτικούς ψυχοθεραπευτές που προσπαθούν να δυναμώσουν τους μηχανισμούς άμυνας που βοηθούν στην προσαρμογή του ατόμου. Ακόμη και όταν ο ψυχαναλυτικός ψυχοθεραπευτής επιχειρεί κάποια ανάλυση των μηχανισμών άμυνας, αυτό γίνεται με τη βοήθεια υποστηρικτικών τεχνικών, όπως η υποβολή και ο χειρισμός.

## **ΜΠΙΧΕΒΙΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ**

Ο ιδρυτής αυτής της θεωρίας είναι ο Αμερικανός ψυχολόγος John Watson που υποστήριζε στις αρχές του αιώνα μας ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά δεν καθορίζεται από ασυνείδητες ενορμήσεις και ένστικτα, αλλά από τις περιβαλλοντικές επιδράσεις. Οι ψυχολόγοι αυτής της θεωρητικής κατεύθυνσης μελετούν τους παράγοντες στο περιβάλλον του ατόμου που συνδέονται άμεσα με τις αντιδράσεις του. Με αυτό τον τρόπο επιδιώκουν να καθορίσουν αρχές για την πρόβλεψη και τον έλεγχο της συμπεριφοράς του ατόμου.

Το βασικό αντικείμενο της μελέτης της θεωρίας της συμπεριφοράς αναφέρεται στο ρόλο της μάθησης και στους τρόπους με τους οποίους η μάθηση επιδρά στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Κατά την θεωρία αυτή **μάθηση** είναι μια *σχετικά μόνιμη αλλαγή της συμπεριφοράς που προκύπτει από την εξάσκηση και την απόκτηση μιας εμπειρίας*. Βασικά αυτή η αλλαγή της συμπεριφοράς οφείλεται

στις επιδράσεις του περιβάλλοντος και στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιδρά σε αυτές.

Απαραίτητος είναι ο διαχωρισμός ανάμεσα στις αλλαγές της συμπεριφοράς που οφείλονται στη μάθηση από τις αυτόματες αντανακλαστικές αντιδράσεις (reflexes) και από τις αλλαγές της συμπεριφοράς που οφείλονται στην ωρίμανση, δηλαδή στη διαδικασία της φυσικής ανάπτυξης που είναι ανεξάρτητη από την εξάσκηση και την εμπειρία.

Οι δυο βασικότεροι τύποι μάθησης είναι η **Κλασική Εξαρτημένη Μάθηση** (Classical conditioning) όπως περιγράφηκε από τον Pavlov και τον Watson και η **Συντελεστική Εξαρτημένη Μάθηση** (Operant conditioning), όπως αναπτύχθηκε από τον Skinner και τον Thorndike.

Έτσι η θεραπεία της συμπεριφοράς είναι η εφαρμογή των διαφόρων θεωριών της μάθησης, και άλλων ψυχολογικών αρχών που έχουν βγει μέσα από την πειραματική ψυχολογία, στην αλλαγή της προβληματικής συμπεριφοράς. Ο όρος μπιχεβιοριστική ψυχοθεραπεία χρησιμοποιείται γιατί αυτή η μέθοδος ψυχοθεραπείας αρχικά ξεκίνησε μέσα από το μπιχεβιοριστικό κίνημα και εστηρίζετο στις αρχές της κλασικής εξαρτημένης μάθησης (Classical Conditioning) και της συντελεστικής εξαρτημένης μάθησης (Operant Conditioning). Βέβαια τώρα πια, η μπιχεβιοριστική ψυχοθεραπεία είναι πολύ πιο ευρεία από την κλασική της μορφή. Παρ'όλες τις διαφορές τους, οι μπιχεβιοριστικές ψυχοθεραπείες έχουν μερικά κοινά χαρακτηριστικά που τις κάνουν να διαφέρουν κατά πολύ από τις ψυχαναλυτικές ψυχοθεραπείες.

Πρώτη και βασική διαφορά είναι ότι οι μπιχεβιοριστικές ψυχοθεραπείες βασίζονται στην υπόθεση ότι *τα ψυχολογικά προβλήματα είναι **μαθημένες συμπεριφορές***. Τα προβλήματα, πιστεύουν, βασίζονται στις ίδιες αρχές μάθησης όπως και οι φυσιολογικές συμπεριφορές και κάτι που έχει μαθευτεί και είναι λάθος μπορεί να ξεμαθευτεί. Επίσης, οι μπιχεβιοριστές ψυχοθεραπευτές πιστεύουν ότι το περιβάλλον του ασθενούς είναι σημαντικότερο για την παρουσία ή την εξαφάνιση των προβλημάτων του ασθενούς. Πιστεύουν ότι εάν αλλάξει κανείς το περιβάλλον (ή το πως αντιδρά το περιβάλλον στις προβληματικές συμπεριφορές του ατόμου) θα αλλάξει και η συμπεριφορά του ασθενούς. Έτσι

πιστεύουν ότι δεν χρειάζεται καμία ιδιαίτερη αναδρομή σε βαθιές υποσυνείδητες αντιθέσεις.

Σε αντίθεση με τους ψυχαναλυτικούς ψυχοθεραπευτές, οι μπιχεβιοριστές ψυχοθεραπευτές δεν βλέπουν την προβληματική συμπεριφορά σαν ένα σύμπτωμα μιας βαθύτερης ψυχικής ανωμαλίας αλλά σαν αυτή καθ'εαυτή την ανωμαλία και επομένως σαν το στόχο της θεραπείας. Αυτό δε σημαίνει ότι αγνοούν το πως σκέφτεται και αισθάνεται ο πελάτης. Αντίθετα, για πολλούς μπιχεβιοριστές ψυχοθεραπευτές, η αλλαγή στο τρόπο που σκέφτεται ο πελάτης είναι κεντρικός στόχος για επιτυχή θεραπεία.

Οι μπιχεβιοριστές ψυχοθεραπευτές είναι πολύ πιο ενεργητικοί και συμμετέχουν πιο πολύ από τους ψυχαναλυτικούς ψυχοθεραπευτές στη θεραπευτική ώρα. Κάνουν ερωτήσεις, δίνουν συμβουλές και οδηγίες. Συγκεντρώνουν την προσοχή τους σε τωρινούς παράγοντες που διατηρούν τη συμπεριφορά του πελάτη και όχι στο παρελθόν.

Επίσης, υπάρχει και μια διαφορά στους στόχους. Οι μπιχεβιοριστές ψυχοθεραπευτές δεν ενδιαφέρονται να αλλάξουν το πως σκέφτεται και βλέπει ο πελάτης τον κόσμο, αλλά να τον απαλλάξουν από τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.

## **I. Βασικές Αρχές**

1. Η βασική υπόθεση στην οποία βασίζεται η μπιχεβιοριστική ψυχοθεραπεία είναι ότι οι άνθρωποι είναι αυτό που είναι βάσει του τι έχουν μάθει από την επαφή τους με το περιβάλλον. Η δουλειά του ψυχοθεραπευτή είναι να συνεργαστεί με τον ασθενή έτσι ώστε να σχεδιάσει ένα πρόγραμμα το οποίο θα δώσει στον πελάτη καινούργιες και σωστές εμπειρίες μάθησης.
2. Τα δύο συστήματα θεραπείας είναι η Θεραπεία Συμπεριφοράς (Behavior Therapy) που βασίζεται στη δουλειά του Joseph Wolpe όπου η έμφαση είναι στο να ελαττώσει το άγχος που υποτίθεται ότι συνοδεύει τη νευρωτική συμπεριφορά και η Τροποποίηση Συμπεριφοράς (Behavior Modification) που βασίζεται στη δουλειά του Skinner. Ο Skinner πιστεύει ότι τα περισσότερα συναισθηματικά προβλήματα είναι αντιδράσεις σε ένα περιβάλλον που είναι

πολύ αυστηρό, τιμωρητικό και που ασκεί πολύ μεγάλο έλεγχο στο άτομο. Ο φόβος είναι μια εξαρτημένη μάθηση(συμπεριφορά) σε καταστάσεις όπου το άτομο έχει τιμωρηθεί επανειλημμένα και όπου στη συνέχεια, ακόμα και σκέψεις σχετικά με αυτή την κατάσταση δημιουργούν άγχος, ενοχές και ντροπή. Η κατάθλιψη είναι το αποτέλεσμα της έλλειψης διαφυγής από αυτή την κατάσταση και των συναισθημάτων ανημποριάς που αισθάνεται το άτομο. Ο θυμός είναι το αποτέλεσμα μπλοκαρισμένης και μη αποτελεσματικής επανάστασης απέναντι σε αυτό το καταπιεστικό περιβάλλον. Ο Skinner επίσης πιστεύει ότι πολλές φορές τα προβλήματα ξεκινούν από την έλλειψη ελέγχου, αλλά και ο έλεγχος είναι κάτι που μαθαίνεται.

3. Μια βασική αρχή του μπιχεβιορισμού, που έχει γίνει ο στόχος έντονης κριτικής, είναι η ντετερμινιστική φιλοσοφική σκοπιά της. Κάθε συμπεριφορά θεωρείται σαν το αποτέλεσμα προηγούμενων παραγόντων και έτσι, πλήρως καθορισμένη από το περιβάλλον. Έτσι, στον μπιχεβιορισμό, δεν υπάρχει καθόλου χώρος για τέτοιες ιδέες όπως η Ελεύθερη Βούληση.
4. Ένα βασικό πιστεύω της μπιχεβιοριστικής ψυχοθεραπείας είναι ότι πρέπει ο ψυχοθεραπευτής να έχει συγκεκριμένους και αισθητούς στόχους έτσι ώστε να μπορεί να εκτιμά την πρόοδο που έχει ο πελάτης προς την εκπλήρωση αυτών των στόχων. Η εμπειρική εγκυρότητα των μπιχεβιοριστικών μεθόδων και των αποτελεσμάτων της μπιχεβιοριστικής ψυχοθεραπείας είναι μια βασική προϋπόθεση. Εάν οι συγκεκριμένοι στόχοι αλλαγής δεν επιτυγχάνονται με μια τεχνική μέθοδο, ο μπιχεβιοριστής ψυχοθεραπευτής θα κατηγορήσει τη μέθοδο και όχι τον πελάτη (σαν αντιστεκόμενο στη θεραπεία) και θα την αλλάξει.
5. Η μπιχεβιοριστική ψυχοθεραπεία δεν βασίζεται σε ένα μοντέλο αρρώστιας και έτσι η διάγνωση δεν χρησιμοποιείται με τον ίδιο τρόπο που χρησιμοποιείται σε άλλες μεθόδους. Βλέπουν το πρόβλημα σαν αποτέλεσμα λανθασμένης μάθησης, άρα ο πελάτης έχει κάποιες δυσκολίες αλλά δεν είναι άρρωστος. Οι μπιχεβιοριστές ψυχοθεραπευτές βλέπουν τη θεραπεία σα μια πορεία συνεργασίας όπου κάθε βήμα που γίνεται πρέπει να εξηγείται στον πελάτη. Τίποτα δεν είναι μυστικό ή μυστήριο.

## II. Αρχές της Μάθησης

### 1. Κλασική Εξαρτημένη Μάθηση / Classical Conditioning

Στην Κλασική Εξαρτημένη Μάθηση, η μάθηση γίνεται μέσω του συνεχούς συνδυασμού ενός ουδέτερου ερεθίσματος με ένα άλλο, μη εξαρτημένο, ερέθισμα που προκαλεί την αυτόματη, αντανακλαστική απάντηση του οργανισμού. Με τον συνεχή αυτό συνδυασμό, το ουδέτερο ερέθισμα αποκτά την ικανότητα να προκαλεί και αυτό την αντανακλαστική απάντηση. Αυτό το ουδέτερο ερέθισμα τώρα λέγεται «εξαρτημένο ερέθισμα» και η απάντηση «εξαρτημένη απάντηση». Σύμφωνα με τη δουλειά του Bandura βέβαια οι άνθρωποι δε χρειάζεται να βιώσουν ένα μη εξαρτημένο ερέθισμα απ'ευθείας αρκεί να το παρατηρήσουν να συμβαίνει σε κάποιον άλλο για να το μάθουν.

2. Η Παρατηρητική Μάθηση (Observational Learning) επομένως είναι αυτή όπου κανείς βλέπει κάποιον άλλο να βιώνει την εξαρτημένη μάθηση. Έχει αποδειχτεί ότι αυτή η μέθοδος μάθησης είναι πολύ αποτελεσματική. Για παράδειγμα, πολλοί παιδικοί φόβοι μαθαίνονται όταν το παιδί βλέπει άλλους να πληγώνονται ή να είναι φοβισμένοι.

### 3. Συντελεστική Εξαρτημένη Μάθηση (Operant Conditioning)

Στην Συντελεστική Εξαρτημένη Μάθηση, η πιθανότητα το άτομο να παράγει μια απάντηση αυξάνει όταν η απάντηση αυτή ακολουθείται από μια ανταμοιβή (Reinforcement).

Η **Θετική Ενίσχυση** (Positive Reinforcement) είναι η παρουσία ενός ερεθίσματος που αυξάνει τη συχνότητα της απάντησης την οποία ακολουθεί. Η **Αρνητική Ενίσχυση** (Negative Reinforcement) είναι ο τερματισμός, η διακοπή ενός ερεθίσματος που και πάλι οδηγεί στην αύξηση της συχνότητας της απάντησης που αφαίρεσε το αρνητικό αυτό ερέθισμα.

Η **Τιμωρία** (Punishment) έχει σχέση με την παρουσία ενός αρνητικού ερεθίσματος μετά τη συμπεριφορά που θέλουμε να ελαττώσουμε. Έτσι η εφαρμογή του αποστροφικού ερεθίσματος μειώνει την πιθανότητα επανάληψης

της ανεπιθύμητης απάντησης. Βέβαια τα αποτελέσματα της τιμωρίας δεν είναι σταθερά και γιαυτό δεν είναι η μέθοδος που προτιμάται για την αλλαγή της συμπεριφοράς.

**Διαμόρφωση** (Shaping). Στη Διαμόρφωση κανείς ενισχύει συμπεριφορές που ολοένα και πλησιάζουν την επιθυμητή συμπεριφορά.

**Απόσβεση** (Extinction). Όταν μια εξαρτημένη απάντηση σταματήσει να ενισχύεται, τότε έχουμε βαθμιαία μείωση και τέλος, απόσβεση της συμπεριφοράς αυτής.

**Γενίκευση** (Generalization). Όταν μια απάντηση που είναι εξαρτημένη σ' ένα συγκεκριμένο ερέθισμα συνδεθεί με ερεθίσματα που είναι παρόμοια με το αρχικό οδηγεί σε μια γενίκευση της εξαρτημένης απάντησης. Αυτή η διεργασία με την οποία μια συμπεριφορά διευρύνεται σε καταστάσεις στις οποίες δεν είχε προηγουμένως ενισχυθεί λέγεται Γενίκευση.

### **III. Θεωρία και Πορεία της Μπιχεβιοριστικής Ψυχοθεραπείας**

Η ψυχοθεραπεία, βάση αυτής της θεωρίας, είναι μια διορθωτική πορεία μάθησης. Η μπιχεβιοριστική ψυχοθεραπεία βασίζεται στην προϋπόθεση ότι όλη η συμπεριφορά συμβαίνει εις απάντηση εσωτερικών και εξωτερικών ερεθισμάτων. Το πρώτο έργο του ψυχοθεραπευτή είναι να απεικονίσει τις πιθανές διασυνδέσεις Ερεθισμάτων – Απαντήσεων για τον πελάτη. Αυτό το σημαντικό μέρος της μπιχεβιοριστικής ψυχοθεραπείας λέγεται **Λειτουργική Ανάλυση** ή **Ανάλυση της συμπεριφοράς** (Functional or Behavioral Analysis). Κατά τη διάρκεια της ανάλυσης, ο ψυχοθεραπευτής προσπαθεί να προσδιορίσει κάτω από ποιες *συνθήκες* παρουσιάζεται η ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Λάθη κατά τη διάρκεια αυτής της διαγνωστικής φάσης οδηγούν σε μη αποτελεσματική θεραπεία.

Μέσο αυτής της ανάλυσης, ο θεραπευτής και ο πελάτης φτάνουν σε μια κατανόηση του προβλήματος και πως αυτό δημιουργήθηκε. Αυτή η ενόραση είναι σημαντική γιατί μειώνει το άγχος που ξεκινάει από το γεγονός ότι το άτομο δεν

καταλαβαίνει τις «άλογες δυνάμεις» που τον έχουν κυριεύσει αλλά, σύμφωνα με τους μπιχεβιοριστές, δεν είναι ικανή να αλλάξει τη συμπεριφορά. Χρειάζεται κάτι ακόμα και αυτό είναι καινούργια μάθηση.

Ο θεραπευτής δεν μπορεί να επιβάλλει την εξαρτημένη μάθηση. Ακόμα και η πιο ισχυρή τεχνική είναι άχρηστη εάν δεν υπάρχει η συνεργασία του πελάτη. Οι θεραπευτικές τεχνικές βρίσκονται μέσα σε ένα πλαίσιο μιας *θεραπευτικής σχέσης* μεταξύ του θεραπευτή και του πελάτη, οι οποίοι μαζί επιδιώκουν έναν κοινό στόχο. *Η επίτευξη μιας τέτοιας σχέσης είναι η πρώτη φάση της θεραπείας.* Ο θεραπευτής δημιουργεί μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης με το να δίνει στον πελάτη του τα ακόλουθα μηνύματα:

- α) ότι καταλαβαίνει και δέχεται τον πελάτη χωρίς επικρίσεις,
- β) ότι οι δυο τους δουλεύουν μαζί προς τους στόχους του πελάτη, και
- γ) ότι έχει την ικανότητα και τις γνώσεις να καθοδηγήσει την πρόοδο του πελάτη προς τον επιθυμητό στόχο.

Ο θεραπευτής καταναλώνει τις πρώτες συναντήσεις ακούγοντας προσεκτικά τις ανησυχίες και τα συναισθήματα του πελάτη. Έτσι δημιουργεί μια καθαρή εικόνα του τι προβληματίζει τον πελάτη και έτσι η θεραπεία μπορεί να προχωρήσει ομαλά.

*Το δεύτερο στάδιο είναι η ανάλυση της συμπεριφοράς* (ή η λειτουργική ανάλυση), η οποία ξεκινάει με λεπτομέρειες γύρω από την ιστορία, την πορεία και τη σχέση του προβλήματος με παρούσες καταστάσεις. Ο θεραπευτής μπορεί να συνεχίσει με ένα γενικότερο ιστορικό των σχέσεων μέσα στην οικογένεια, της παραγωγικότητας στο σχολείο και τη δουλειά, και της σεξουαλικής και κοινωνικής εξέλιξης του πελάτη. Παίρνοντας το ιστορικό, ο θεραπευτής μπορεί να ανακαλύψει τι οδήγησε στις παρούσες συμπεριφορές και να ενθαρρύνει τον πελάτη να δεχτεί τον εαυτό του όπως είναι αντί να τον κατηγορεί, μια και, βάσει του τι έχει μάθει στη ζωή του, δεν θα μπορούσε να ήταν αλλιώς. Αυτό επιτρέπει στο θεραπευτή να δείξει στον πελάτη την τάξη / σύστημα που έχει η συμπεριφορά του, πώς έχει μαθευτεί, και πώς θα προχωρήσει η θεραπεία σε νέα εκμάθηση.



Το αποτέλεσμα αυτής της φάσης είναι η συμφωνία του πελάτη και του θεραπευτή για τους στόχους της θεραπείας καθώς και για το πλάνο για την επίτευξη αυτών των στόχων. Ο θεραπευτής εξηγεί λεπτομερώς γιατί διάλεξε αυτό το πλάνο και ποιος θα είναι ο ρόλος του πελάτη στη θεραπεία. Έτσι δημιουργείται ένα συμφωνητικό (contract) μεταξύ πελάτη και θεραπευτή. Για να γίνει ανάλυση της συμπεριφοράς είναι απαραίτητο ο θεραπευτής να πάρει συγκεκριμένα και λεπτομερή στοιχεία σχετικά με την κατάσταση μέσα στην οποία δημιουργείται το πρόβλημα και εάν ο πελάτης έχει εναλλακτικές συμπεριφορές που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει αλλά δεν το κάνει γιατί μπλοκάρεται από το άγχος του. Αυτό είναι χρήσιμο για την επιλογή της σωστής τεχνικής. Εάν ο θεραπευτής δεν μπορεί να αναλύσει τη συμπεριφορά τότε μπορεί να παρακολουθήσει τον πελάτη του *in vivo* σε μια κατάσταση όπου συμβαίνει η προβληματική συμπεριφορά.

Συνήθως η μπιχεβιοριστική ψυχοθεραπεία έχει τα ίδια χαρακτηριστικά με άλλες μορφές ψυχοθεραπείας, δηλαδή 50λεπτες συναντήσεις κάθε εβδομάδα στο γραφείο του θεραπευτή. Πολλές φορές όμως ο μπιχεβιοριστής ψυχοθεραπευτής δουλεύει *in vivo* μια και είναι καλύτερο να βιώνει κανείς μια κατάσταση παρά να τη φαντάζεται. Πολλές φορές, αν ο πελάτης κάνει το δικό του κομμάτι της δουλειάς με συνέπεια, η θεραπεία γίνεται κάθε 2-3 εβδομάδες.

#### **IV. Τεχνικές Μπιχεβιοριστικής Ψυχοθεραπείας**

##### **1. *Συστηματική Απευαισθητοποίηση* (Systematic Desensitization)**

Ο Wolpe παρουσίασε μια τεχνική με την οποία μπορεί να μειωθεί το άγχος μέσω της χαλάρωσης. Χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες που δίνει ο πελάτης, ο θεραπευτής δημιουργεί μια ιεραρχία από καταστάσεις που δημιουργούν άγχος. Η ιεραρχία ξεκινάει από την κατάσταση που δημιουργεί το λιγότερο άγχος και βαθμιαία προχωρεί προς την κατάσταση που δημιουργεί το περισσότερο άγχος. Αυτές οι καταστάσεις που προκαλούν άγχος ζευγαρώνονται με μια κατάσταση χαλάρωσης, έτσι ώστε σιγά-σιγά ο πελάτης είναι χαλαρός και στην κατάσταση που δημιουργεί το μεγαλύτερο άγχος. Η εκπαίδευση ξεκινάει με τη διδασκαλία

τεχνικών που χαλαρώνουν το σώμα και η τεχνική βασίζεται στη θεωρία ότι δεν μπορεί κανείς ταυτόχρονα να είναι χαλαρός και να έχει άγχος. Εάν ο πελάτης δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τη φαντασία του για να γίνει η απευαισθητοποίηση, τότε μπορεί να γίνει *in vivo απευαισθητοποίηση*.

## 2. **Κατακλυσμική Θεραπεία** (Flooding)

Στην κατακλυσμική θεραπεία, ο θεραπευτής παρουσιάζει τις καταστάσεις που δημιουργούν το περισσότερο φόβο και άγχος γρήγορα προσθέτοντας όλο και περισσότερα στοιχεία μέχρι που ο πελάτης να αισθανθεί λιγότερο άγχος.

## 3. **Εκπαίδευση Θετικής Δυναμικής Παρουσίας** (Assertiveness Training)

Είναι συνδυασμός πολλών τεχνικών όπου ο στόχος είναι να μάθει ο πελάτης να δρα βάσει της αρχής ότι *έχει το δικαίωμα να είναι ο εαυτός του* και να εκφράζει τις σκέψεις του και τα συναισθήματα του εφ'όσον σέβεται τα δικαιώματα και την αξιοπρέπεια των άλλων. Η θετική δυναμική παρουσία διαφέρει από την επιθετικότητα γιατί περιλαμβάνει την έκφραση όχι μόνο θυμού και ενόχλησης αλλά και ζεστών και τρυφερών συναισθημάτων. Δηλαδή ο θεραπευτής μαθαίνει τον πελάτη να εκφράζει με τον κατάλληλο τρόπο τα συναισθήματα του, χωρίς να αισθάνεται ενοχές, κατωτερότητα ή τον φόβο κριτικής.

## 4. **Θεραπεία Αποστροφής** (Aversive Therapy)

Χρησιμοποιεί αρνητικά ερεθίσματα όπως εμετικά, σοκ, κ.τ.λ. σε σχέση με συμπεριφορές που θέλει κανείς να σταματήσει. Αυτή η τεχνική δε χρησιμοποιείται τακτικά και όταν χρησιμοποιείται είναι σε συνδυασμό με άλλες τεχνικές, έτσι ώστε να αντικατασταθεί η μη αρεστή συμπεριφορά από κάποια άλλη.

## 5. **Οικονομία Κουπονιών** (Token Economy)

Είναι ένας τρόπος ενίσχυσης μιας επιθυμητής συμπεριφοράς. Με αυτή την τεχνική, συγκεκριμένες συμπεριφορές έχουν συγκεκριμένες ανταμοιβές με τη μορφή κουπονιών, τα οποία μπορούν να ανταλλάγουν. Η τεχνική αυτή

χρησιμοποιείται κυρίως σε ιδρύματα (σχολεία, κλινικές) με μεγάλη επιτυχία. Ένα πρόβλημα και κριτική αυτής της μεθόδου είναι αν αυτά που μαθαίνει κανείς μεταφέρονται και γενικεύονται σε άλλες καταστάσεις και αν συνεχίζονται και μετά τον τερματισμό της ενίσχυσης.

## 6. **Γνωστική Θεραπεία Συμπεριφοράς** (Cognitive Behavior Therapy)

Η θεραπευτική αυτή μέθοδος βασίζεται στο αξίωμα / στην υπόθεση ότι ο τρόπος που οι άνθρωποι *ερμηνεύουν* τις καταστάσεις τριγύρω τους, *βλέπουν τον εαυτό τους* και *κρίνουν τις ικανότητες τους* είναι θεμελιώδεις για την ψυχική τους υγεία. Οι θεραπευτές της γνωστικής συμπεριφοράς πιστεύουν ότι οι άνθρωποι έχουν προβλήματα στη ζωή τους γιατί έχουν παγιδευτεί σε έναν *τρόπο σκέψης που είναι αρνητικός και αυτο-ηττοπαθής*. Πιστεύουν ότι αυτές οι σκέψεις μαθαίνονται, όπως και οι αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Έτσι, πιστεύουν ότι όταν αλλάζουμε τις σκέψεις, αλλάζουμε και τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές.

Η έμφαση στη θεραπεία είναι γενικά σε δηλώσεις που κάνει κανείς για τον εαυτό του, οι οποίες οδηγούν σε άγχος και κατάθλιψη (όπως: «αν αποτύχω σε αυτό το τεστ, θα καταστραφεί όλη μου η ζωή.») Όταν πεισθεί ο πελάτης ότι οι δηλώσεις που κάνει για τον εαυτό του είναι καθοριστικές για τη δημιουργία των αρνητικών συναισθημάτων, για τα οποία ζήτησε θεραπεία, ξεκινάει μια δυναμική *γνωστική αναδιοργάνωση* του τρόπου που σκέφτεται κανείς για τον εαυτό του. Δίνονται οδηγίες για το πως μπορεί κανείς να χρησιμοποιεί συναισθήματα άγχους σα σημάδια για να σταματήσει και να σκεφτεί τι δηλώσεις κάνει για τον εαυτό του/της και ποια από αυτά είναι αρνητικά. Ο πελάτης διδάσκεται πως θα μπορούσε αμέσως να αλλάξει αυτή τη δήλωση με κάποια άλλη που να είναι πιο λογική και κατάλληλη.

## Η ΟΥΜΑΝΙΣΤΙΚΗ – ΥΠΑΡΞΙΣΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

Η Ουμανιστική – υπαρξιστική κατεύθυνση αναπτύχθηκε σε αντίθεση προς την ψυχαναλυτική και μπιχεβιοριστική θεώρηση που χαρακτηρίζονται ντετερμινιστικές, μηχανιστικές και απαισιόδοξες. Αυτός ο ντετερμινισμός εκφράζεται μέσα από μια σειρά πεπιοιθήσεων που υποστηρίζουν ότι κάθε ανθρώπινη συμπεριφορά είναι το αναπόφευκτο αποτέλεσμα κάποιας προγενέστερης κατάστασης. Η ψυχαναλυτική θεωρία αναφέρεται σε ένα **βιολογικό ντετερμινισμό** μια και το άτομο θεωρείται δέσμιο των ασυνείδητων ορμών και συγκρούσεων του, ενώ η αυστηρά μπιχεβιοριστική θεωρία αναφέρεται σε ένα **περιβαλλοντικό ντετερμινισμό** διότι η συμπεριφορά του ατόμου διαμορφώνεται και καθορίζεται από εξωτερικούς παράγοντες. Και στις δυο περιπτώσεις η ελεύθερη βούληση και προσωπική επιλογή είναι πολύ περιορισμένες ή σχεδόν απύσες.

Η ουμανιστική υπαρξιστική θεωρία ξεκινά από μία πιο αισιόδοξη στάση, υποστηρίζοντας ότι ο κάθε άνθρωπος έχει μια έμφυτη τάση και ικανότητα για **αυτο-πραγμάτωση** και **αυτο-προσδιορισμό**. Δεν θεωρείται θύμα του ασυνείδητου ούτε των περιβαλλοντικών επιρροών. Είναι ελεύθερο να καθορίσει τι θέλει να γίνει, πως θέλει να ζήσει και να εξελιχθεί χρησιμοποιώντας το απεριόριστο δυναμικό που διαθέτει.

Η ουμανιστική θεώρηση δίνει ιδιαίτερη έμφαση σε τρία χαρακτηριστικά της ψυχικής ζωής του ατόμου:

- A) την πολυπλοκότητα,
- B) την μοναδικότητα και
- Γ) την ικανότητα για εξέλιξη, αυτο-πραγμάτωση και ευτυχία.

Τα ψυχολογικά προβλήματα εμφανίζονται όταν στις καταναλωτικές σημερινές κοινωνίες μας, οι άνθρωποι παύουν να νοιώθουν ότι έχουν έλεγχο πάνω στη ζωή τους, βιώνουν σύγχυση, και αντιφάσεις μπερδεύοντας τις δικές τους

προσωπικές επιθυμίες με τις επιθυμίες των άλλων, τις οποίες συχνά εσωτερικεύουν, με αποτέλεσμα να χάνουν την άμεση εσωτερική επαφή με τον εαυτό τους.

Έτσι λοιπόν οι θεραπευτικές παρεμβάσεις δεν αποβλέπουν τόσο στην άμεση επίλυση ενός συγκεκριμένου προβλήματος, όσο στην ενίσχυση μιας ολικής προσωπικής ανάπτυξης και αυτογνωσίας που βοηθά το άτομο να κινητοποιήσει τις δυνάμεις του και να ζει πιο συνειδητά στο παρόν. Η πιο γνωστή ουμανιστική θεραπεία είναι αυτή που ανέπτυξε ο Carl Rogers και ονομάζεται «θεραπεία επικεντρωμένη στον πελάτη» καθώς και η υπαρξιστική ψυχοθεραπεία του Irvin Yalom και η Λογοθεραπεία του Victor Frankl.

## **ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΜΕΝΗ ΣΤΟΝ ΠΕΛΑΤΗ**

Ο Carl Rogers ήταν ο δημιουργός αυτής της θεραπευτικής μεθόδου που ξεκίνησε γύρω στο 1940.

### **I. Βασικές Αρχές**

Η βασική αρχή της μεθόδου αυτής είναι ότι το άτομο έχει μέσα του το δυναμικό για την ανάπτυξή του και ότι αυτό το δυναμικό θα ελευθερωθεί μέσα σε μια σχέση στην οποία: το άτομο που δίνει τη βοήθεια εκφράζει και μεταδίδει πραγματικό ενδιαφέρον και μια βαθιά ευαίσθητη και μη κριτική κατανόηση. Η βασική θεωρία της μεθόδου αυτής βασίζεται στην έκφραση **«Εάν – τότε»**, δηλ. Εάν υπάρξουν μερικές βασικές προϋποθέσεις στη στάση του ατόμου που ονομάζεται «θεραπευτής», όπως συμφωνία, παραδοχή, θετική προσοχή, κατανόηση και ενσυναίσθηση, Τότε θα επέλθει μια σημαντική αναπτυξιακή αλλαγή στο άτομο που ονομάζεται «θεραπευόμενος». Η υπόθεση αυτή, δηλ. ότι Εάν ... τότε, βασίζεται σε μια βαθύτερη θεώρηση της ανθρώπινης φύσης.

Η ψυχοθεραπεία που είναι επικεντρωμένη στον πελάτη παραδέχεται ως γεγονός που δεν χρειάζεται απόδειξη ότι ο άνθρωπος πάντα τείνει προς την αυτο-πραγμάτωση (self-actualization). Ο Rogers λέει πως η αυτο-πραγμάτωση «

είναι η έμφυτη τάση του οργανισμού να αναπτύξει όλες του τις δυνατότητες με ένα τρόπο ο οποίος χρησιμεύει στη διατήρηση ή στην προαγωγή του ατόμου». Οι δυνάμεις προς την αυτο-πραγμάτωση είναι έμφυτες.

Αυτές οι δυνάμεις αυτο-πραγμάτωσης που βρίσκονται μέσα στο παιδί έρχονται ενάντια με μερικές συνθήκες που οι άλλοι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή του παιδιού του επιβάλλουν. Αυτές οι «συνθήκες αξίας»(conditions of worth), όπως τις ονομάζει ο Rogers, λένε στο παιδί ότι είναι αγαπητό και αποδεκτό όταν συμπεριφέρεται σύμφωνα με τα στάνταρ που του έχουν επιβάλλει οι άλλοι. Μερικές από αυτές τις συνθήκες τελικά αφομοιώνονται στην ιδέα που έχει το παιδί για τον εαυτό του/της – «αυτο-ιδέα»(self-concept). Τότε, σύμφωνα με τον Rogers, το άτομο «δίνει θετική ή αρνητική αξία σε μια εμπειρία μόνο λόγω αυτών των «συνθηκών αξίας» που έχει πάρει από τους άλλους και όχι γιατί αυτή η εμπειρία προάγει ή δεν προάγει την ανάπτυξη του οργανισμού».

Παρόλο που το παιδί έχει επιβάλλει περιορισμούς στις έμφυτες ορμές του εξακολουθεί να τις βιώνει εσωτερικά. Έτσι αναπτύσσεται μια ασυμφωνία ανάμεσα στις οργανικές δυνάμεις της αυτο-πραγμάτωσης και της ικανότητας του να τις μεταφράσει σε γνώση, συνειδητότητα και πράξη.

### Ουμανιστική / Ανθρωπιστική θεώρηση του ατόμου

Ο Rogers λει ότι η θεωρία ταυτίζεται περισσότερο με την ουμανιστική/ ανθρωπιστική σχολή της ψυχολογίας. Η ταύτιση του με την ουμανιστική σχολή βασίζεται στο γεγονός ότι προκηρύσσει και συνηγορεί υπέρ της αξιοπρέπειας και της αξίας του κάθε ατόμου στον αγώνα του για ανάπτυξη και εκπλήρωση. Ο Rogers ενδιαφερόταν να αναπτύξει την επιστήμη της ψυχολογίας σε μια επιστήμη που θεωρεί την ατομική αξιοπρέπεια και αξία σαν πρωταρχικές αξίες.

## **II. Διαφορές με τη ψυχανάλυση και την μπιχεβιοριστική ψυχοθεραπεία**

Εκφράζει τη διαφορά του με τη ψυχανάλυση ως εξής: «τρέφω πολύ μικρή συμπάθεια για τη μάλλον διαδεδομένη ιδέα ότι ο άνθρωπος είναι βασικά άλογος

και ότι οι ορμές του, αν δεν τεθούν υπό έλεγχο, θα οδηγήσουν στην καταστροφή άλλων και του ίδιου του του εαυτού. Η συμπεριφορά του ανθρώπου είναι πλήρως λογική και κινείται με λεπτότητα και τάξη προς τους στόχους τους οποίους θέλει να εκπληρώσει το άτομο». Ισχυρίζεται επίσης ότι οι αμυντικοί μας μηχανισμοί μας εμποδίζουν να εκπληρώσουμε τους στόχους μας. Εάν απαλλαγούμε από τις διαστρεβλώσεις που υπάρχουν λόγω των αμυντικών μηχανισμών μας, τότε θα μπορέσουμε να ζήσουμε τη ροή των εσωτερικών μας εμπειριών και να φτάσουμε στην αυτο-εκπλήρωση.

Στην επικεντρωμένη στον πελάτη ψυχοθεραπεία, ο θεραπευτής συγκεντρώνει την προσοχή του στο παρόν, πιστεύοντας ότι μέσα από τη γνώση των τωρινών συναισθημάτων και βιωμάτων και της εμπιστοσύνης σε αυτά τα βιώματα ο πελάτης θα βρει τις πηγές για μια αναπτυξιακή αλλαγή. Αντίθετα με τον ψυχαναλυτή, ο θεραπευτής που επικεντρώνει την προσοχή του στον πελάτη δεν δίνει ερμηνείες για τη σχέση του παρελθόντος και του παρόντος του πελάτη του, αλλά διευκολύνει τον πελάτη του να ανακαλύψει το δικό του νόημα στο τι βιώνει. Επίσης, δεν πιστεύει στην αξία ούτε χρησιμοποιεί τη μεταβίβαση σαν μέσο θεραπείας. Πιστεύει ότι η μεταβίβαση αποτελεί εξάρτηση στο θεραπευτή, που δημιουργείται από το γεγονός ότι η ατμόσφαιρα στη ψυχανάλυση έχει μια μορφή αξιολόγησης ότι δηλαδή ο θεραπευτής ξέρει πιο πολλά από εκείνον και τον «κρίνει».

Οι διαφορές της ψυχοθεραπείας που είναι επικεντρωμένη στον πελάτη από την μπιχεβιοριστική ψυχοθεραπεία βρίσκονται βασικά στον τρόπο με τον οποίο ο καθένας βλέπει την επιστήμη και την αλλαγή συμπεριφοράς. Δηλαδή, για τους μπιχεβιοριστές, επιστήμη είναι ότι μπορούμε να δούμε, να μετρήσουμε και να καταγράψουμε και έτσι, παραβλέπουν τα εσωτερικά βιώματα του ανθρώπου. Επίσης, η αλλαγή της συμπεριφοράς έρχεται σαν αποτέλεσμα εξωτερικού ελέγχου ερεθισμάτων και ανταμοιβών. Αντίθετα, για τους θεραπευτές που επικεντρώνουν την προσοχή τους στον πελάτη, τα εσωτερικά βιώματα του ανθρώπου είναι σημαντικά έστω κι αν δεν μπορούν να μετρηθούν με ακρίβεια και η αλλαγή στη συμπεριφορά έρχεται μέσα από το ίδιο το άτομο.

Η ψυχοθεραπεία που είναι επικεντρωμένη στον πελάτη (ή προσωποκεντρική θεωρία) δεν έχει δώσει μεγάλη έμφαση στην ανάπτυξη μιας θεωρίας της προσωπικότητας. Η ψυχοθεραπεία που είναι επικεντρωμένη στον πελάτη είναι βασικά μια θεωρία της αλλαγής και της θεραπείας, δηλαδή των συνθηκών που επιφέρουν την αλλαγή. Η όποια θεωρία για την ανάπτυξη της προσωπικότητας βγαίνει μέσα από αυτή τη θεωρητική σκοπιά.

### **III. Θεωρία της Αλλαγής**

Η ερώτηση στην οποία προσπαθεί να δώσει απάντηση η ψυχοθεραπεία που είναι επικεντρωμένη στον πελάτη είναι η εξής: Πώς μπορεί ένα άτομο να ξαναδιεκδικήσει τις δυνάμεις αυτο-πραγμάτωσης που υπάρχουν μέσα του και να αναγνωρίσει την αξία τους και τη σοφία τους; Κατά τον Rogers, η ψυχοθεραπεία είναι η απελευθέρωση μιας προϋπάρχουσας δυνατότητας σε ένα ικανό άτομο. Εάν υπάρξουν οι συνθήκες που προαναφέραμε - συμφωνία, παραδοχή, θετική προσοχή, κατανόηση και εμπάθεια – το άτομο θα μπορέσει να ξεπεράσει τους περιορισμούς που του έχουν επιβάλλει οι «συνθήκες αξίας» και σιγά-σιγά θα ξαναέρθει σε επαφή με τις δυνάμεις αυτο-πραγμάτωσης και αυτο-εκπλήρωσης που έχει. Οι τρεις βασικές συνθήκες που πρέπει να μπορεί να παρέχει ο θεραπευτής είναι:

1. ***Γνησιότητα – Συμφωνία*** (Genuineness or Congruence)

Είναι η βασική ικανότητα του θεραπευτή να διαβάσει τη δικιά του εσωτερική εμπειρία, τον τρόπο δηλαδή που αυτός βιώνει την εμπειρία, και να επιτρέπει την έκφραση της ποιότητας αυτού του βιώματος στη θεραπευτική σχέση. Αυτό αποκλείει από το θεραπευτή το να παίζει ένα ρόλο ή να παρουσιάζει μια πρόσοψη. Ο θεραπευτής πρέπει να είναι ο εαυτός του, να είναι σε επαφή με τον εσωτερικό του κόσμο και με το πως αλλάζουν τα συναισθήματα του και να παρουσιάζει τον εαυτό του στον πελάτη σαν μια διαφάνεια.

2. ***Ενσυναίσθηση και κατανόηση*** (Empathic understanding)

Η ιδέα της γνησιότητας του θεραπευτή είναι απόλυτα συνδεδεμένη με την ακριβή και εμπαθή (εν-συναίσθηση) κατανόηση του πελάτη. Ο θεραπευτής προσπαθεί να κατανόηση το συναισθηματικό κόσμο του πελάτη και να βιώσει



αυτόν τον κόσμο μέσα του. Η κατανόηση του βγαίνει μέσα απ' αυτό το δικό του βίωμα των συναισθημάτων του πελάτη του και αφού χρησιμοποιήσει τον εαυτό του σαν πηγή συναισθηματικής γνώσης και όχι μέσα από μια νοητική κατανόηση. Ενεργά βιώνει όχι μόνο τα συναισθήματα του πελάτη του αλλά και τις δικές του εσωτερικές αντιδράσεις σε αυτά τα συναισθήματα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία μπορεί να πάει πέρα από τις λέξεις του πελάτη του σε υπονοούμενα συναισθήματα τα οποία βρίσκονται στην άκρη του συνειδητού του πελάτη.

3. **Ανεπιφύλακτα Θετική Αναγνώριση** (unconditional positive regard). Βασική προϋπόθεση για την ενσυναίσθηση του προς τον πελάτη είναι η ικανότητα του θεραπευτή να ενδιαφέρεται μη κτητικά και να δέχεται την ατομικότητα του πελάτη του. Αυτό λέγεται «ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση». Αυτή η στάση έρχεται εν μέρη από το ότι ο θεραπευτής εμπιστεύεται την εσωτερική σοφία της πορείας της αυτο-πραγμάτωσης του πελάτη και από την πίστη του ότι ο πελάτης θα ανακαλύψει για τον εαυτό του τα μέσα και την κατεύθυνση που θα πάρει η ανάπτυξη του. Ο θεραπευτής μεταφέρει στον πελάτη του αυτήν την εκτίμηση της ατομικότητας του άλλοτε άμεσα και άλλοτε έμμεσα μέσω της μη κριτικής κατανόησης του.

Σύμφωνα με τον Rogers, η πορεία της ψυχοθεραπείας είναι συνώνυμη με την εμπειρική σχέση μεταξύ πελάτη και θεραπευτή. Δεν έχει να κάνει με το παρελθόν ή την εξερεύνηση των προβλημάτων που αντιμετωπίζει, ούτε με την εικόνα που έχει για τον εαυτό του ή τις εμπειρίες που φοβάται να αποδεχτεί. Η θεραπεία αποτελείται από το βίωμα του εαυτού του, με πολλούς τρόπους, μέσα σε μια συναισθηματική σχέση με το θεραπευτή που έχει ιδιαίτερη σημασία. Οι λέξεις, είτε του πελάτη είτε του θεραπευτή, έχουν πολύ μικρή σημασία σε σχέση με τη συναισθηματική επαφή που υπάρχει ανάμεσα στους δύο. Η επιτυχία δε της θεραπείας βασίζεται κατά μεγάλο ρόλο στην ικανότητα του θεραπευτή να δει τον κόσμο του πελάτη του όπως τον βλέπει αυτός. Από εκεί πήρε και το όνομα της αυτή η ψυχοθεραπευτική μέθοδος. Αυτή η κατανόηση και επιβεβαίωση των συναισθημάτων του πελάτη είναι αυτό που του επιτρέπει να διευρύνει την ιδέα

που έχει για τον εαυτό του, να πει: «είναι εντάξει να είμαι εγώ». Ο θεραπευτής δεν συγκεντρώνει την προσοχή του στην εμπειρία του πελάτη του για να δώσει κάποια ερμηνεία ή να κάνει κάποια διάγνωση. Πιστεύει ότι αυτό που επιφέρει την αλλαγή είναι η εμπειρία του να είσαι κατανοητός και αποδεκτός όπως είσαι.

Κατά την πορεία της ψυχοθεραπείας, ο θεραπευτής εμπιστεύεται και τις δικές του αντιδράσεις στο βίωμα των καταστάσεων που περιγράφει ο πελάτης και επιτρέπει στον εαυτό του να εκφράσει αυτά τα συναισθήματα, τα οποία πιστεύει ότι σχετίζονται με τη σχέση που έχει με τον πελάτη.

#### **IV. Πορεία και Μηχανισμοί της Αλλαγής**

Η πορεία της αλλαγής ακολουθεί ένα σταθερό πρότυπο. Ξεκινάει στο ένα άκρο με μια ψυχολογική λειτουργία που είναι άκαμπτη, αδιαφοροποίητη, απρόσωπη και μη συναισθηματική και προχωράει μέσα από διάφορα στάδια στο άλλο άκρο, ένα επίπεδο που χαρακτηρίζεται από ρευστότητα, εναλλακτικότητα, πλούσιες αντιδράσεις και από συναισθήματα που βιώνονται αμέσως και βαθιά και γίνονται αποδεκτά από το άτομο. Τα διάφορα στάδια της πορείας αυτής είναι:

1. Στο πρώτο στάδιο η επικοινωνία είναι σχετική με εξωτερικά γεγονότα. Υπάρχει απροθυμία για την έκφραση του εαυτού. Τα συναισθήματα και η προσωπική τους σημασία ούτε αναγνωρίζονται, ούτε γίνονται αποδεκτά σαν τέτοια (σημαντικά και προσωπικά). Οι κοντινές σχέσεις είναι επικίνδυνες.
2. Τα συναισθήματα περιγράφονται καμιά φορά, αλλά σα μη αποδεκτά αντικείμενα, έξω από τον εαυτό. Το άτομο είναι απομακρυσμένο από την υποκειμενική εμπειρία. Μπορεί να αναγνωρίσει ότι έχει προβλήματα ή αντιθέσεις, αλλά θα αντιμετωπίζονται σαν «έξω από τον εαυτό» του.
3. Αρχίζει η περιγραφή των συναισθημάτων και η προσωπική σημασία που έχουν για το άτομο, αλλά τα συναισθήματα δεν είναι παρόντα, δεν βιώνονται. Αντιμετωπίζονται σαν απόμακρα συναισθήματα που συνέβησαν στο παρελθόν και είναι συνήθως «κακά» ή μη αποδεκτά. Υπάρχει μια μεγαλύτερη ροή στην έκφραση του εαυτού, αλλά σαν αντικείμενο. Ξεκινάει μια αναγνώριση ότι τα προβλήματα που υπάρχουν βρίσκονται μέσα στο άτομο αντί να είναι εξωτερικά.

4. Τα συναισθήματα και η προσωπική τους σημασία εκφράζονται ελεύθερα σαν παρόντα αντικείμενα που είναι αποδεκτά, σαν μέρος του εαυτού. Πολύ έντονα συναισθήματα ακόμα δεν παρουσιάζονται σαν παρόντα. Υπάρχει μια ελαφριά αναγνώριση ότι συναισθήματα που δεν έχουν επιτραπεί στο συνειδητό (awareness), μπορεί να εμφανιστούν στο παρόν, αλλά αυτή η πιθανότητα προκαλεί ακόμα φόβο. Υπάρχει μια απρόθυμη και φοβισμένη αναγνώριση ότι κανείς βιώνει τα πράγματα και αντιθέσεις σε αυτά τα βιώματα συνειδητοποιούνται και υπάρχει κάποια ανησυχία γιαυτό. Υπάρχει κάποια έκφραση της ευθύνης που φέρουν τα άτομα γι'αυτά τα προβλήματα.
5. Πολλά συναισθήματα εκφράζονται ελεύθερα τη στιγμή που συμβαίνουν και άρα, βιώνονται σαν παρόντα. Αυτά τα συναισθήματα τα βλέπει ο πελάτης σαν μέρος του εαυτού του. Συναισθήματα που προηγουμένως αρνιόταν ο πελάτης γίνονται αποδεκτά και έρχονται στο συνειδητό. Υπάρχει αναγνώριση του ότι το να βιώνει κανείς άμεσα τα συναισθήματα του είναι ένας τρόπος καθοδήγησης του. Οι εσωτερικές αντιθέσεις αναγνωρίζονται σε διαφορετικές στάσεις που υπάρχουν σε διαφορετικά κομμάτια της προσωπικότητας του ατόμου (π.χ. «το μυαλό μου λειπει έτσι, αλλά δεν το πιστεύω»).
6. Συναισθήματα που προηγουμένως δεν ήταν αποδεκτά, τώρα βιώνονται με αμεσότητα και αποδοχή και δεν προκαλούν φόβο ή άρνηση. Ο εαυτός δεν βιώνεται πλέον σαν αντικείμενο, αλλά γίνεται αυτή η εμπειρική πορεία (becomes process of experiencing). Το άτομο ρισκάρει να είναι αυτό που είναι με τους άλλους και εμπιστεύεται ότι οι άλλοι θα τον δεχτούν έτσι όπως είναι.
7. Το άτομο ζει άνετα μέσα σ'αυτή τη ροή των εμπειριών του. Νέα συναισθήματα βιώνονται με αμεσότητα και αφθονία και αυτό το εσωτερικό βίωμα, αυτή η εσωτερική εμπειρία, χρησιμοποιείται σαν ένα σημείο αναφοράς για τη συμπεριφορά του. Οι αντιθέσεις είναι λίγες και προσωρινές και ο εαυτός βιώνεται με σιγουριά και αυτο-συνείδηση.

Η προσωποκεντρική μέθοδος της ψυχοθεραπείας είναι εφαρμόσιμη σε οποιαδήποτε σχέση οι άνθρωποι θέλουν να καταλάβουν ο ένας τον άλλον, όπου

οι άνθρωποι είναι πρόθυμοι να αποκαλύψουν τον εαυτό τους σε κάποιο βαθμό, και όπου οι άνθρωποι θέλουν να προάγουν την εξέλιξη τους. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται με επιτυχία είτε σε ατομική συμβουλευτική, είτε σε ομάδες διαφόρων μορφών, είτε σε ιδρύματα. Δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος τρόπος που γίνεται η θεραπεία, ούτε συγκεκριμένες προδιαγραφές. Το μόνο, ίσως, σπάντα είναι ότι ο θεραπευτής δίνει από την αρχή έμφαση στη σχέση και όχι στο πρόβλημα. Ο άνθρωπος πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν άνθρωπος και όχι σαν πρόβλημα.

## **ΥΠΑΡΞΙΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

### **ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ**

Το υπαρξιστικό κίνημα ξεκίνησε στην Ευρώπη λίγο μετά το τέλος του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου και γρήγορα μεταλαμπαδεύτηκε στην Αμερική. Οι κύριες μορφές του συγχρόνου φιλοσοφικού κινήματος του υπαρξισμού θεωρούνται ο Jean Paul Sartre και ο Albert Camus. Βέβαια υπήρξαν υπαρξιστές φιλόσοφοι και πολύ νωρίτερα αλλά δεν είχαν ακόμα ονομαστεί «υπαρξιστές». Έτσι θα μπορούσαμε να αναφέρουμε τον Ισπανό Miguel De Unamuno, τον Δανό Soren Kierkegaard και τον Γερμανό Martin Heidegger.

Ο Δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος υπήρξε σημαντική αφορμή για μια στροφή στην σκέψη όχι μόνο των φιλόσοφων αλλά και των ψυχολόγων. Η ύπαρξη ενός κινήματος όπως ο Ναζισμός και η ευρεία απήχηση που είχε εκείνη την εποχή στον Γερμανικό λαό προβλημάτισε πολλούς θεωρητικούς. Είμαστε τελικά έρμια του περιβάλλοντος και της ανατροφής μας ή έχουμε ελεύθερη βούληση και ασκούμε το δικαίωμα της επιλογής; Που αρχίζει και που τελειώνει η ευθύνη μας για όσα συμβαίνουν τριγύρω μας;

Οι υπαρξιστές φιλόσοφοι πιστεύουν ότι αυτό που κάνει έναν άνθρωπο, άνθρωπο είναι ακριβώς η δυνατότητα του να επιλέγει. Ο Sartre μάλιστα ήταν τόσο ακραίος

στην άποψη του ώστε να θεωρεί ότι είμαστε υπεύθυνοι όχι μόνο για όσα επιλέγουμε να κάνουμε αλλά και για όσα δεν κάνουμε.

Η υπαρξιστική σχολή ξεκίνησε στην Ευρώπη από δύο Ελβετούς ψυχιάτρους τον Ludwig Binswanger και τον Medard Boss. Τόσο ο Binswanger όσο και ο Boss αρχικά ακολούθησαν την ψυχαναλυτική μέθοδο αλλά και οι δύο επηρεασμένοι από τις απόψεις του Γερμανού φιλόσοφου Martin Heidegger στράφηκαν στον υπαρξισμό. Σημαντική είναι επίσης η παρουσία στη Γερμανία του Viktor Frankl που ίδρυσε την Λογοθεραπεία (Λόγος=Νοημα). Ο Frankl κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού του στο στρατόπεδο του Άουσβιτς διαμόρφωσε την θεωρία του και έγραψε το γνωστό βιβλίο *Man's Search for Meaning*.

Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε ότι υπάρχει μια σημαντική διαφορά ανάμεσα στην Ευρωπαϊκή και την Αμερικανική σκέψη. Η Αμερικάνικη υπαρξιστική σκέψη, με κύριους εκπροσώπους τον Rollo May και τον Irvin Yalom κατέχεται από μια οπτιμιστική και γενικότερα από μία λιγότερο βαριά ατμόσφαιρα.

Οι Ευρωπαίοι υπαρξιστές είναι πιο επηρεασμένοι από την βαρύτητα της ύπαρξης μας και κάνουν συχνές αναφορές στην έννοια της «υπαρξιστικής ενοχής». Η υπαρξιστική ή πρωταρχική ενοχή ξεκινάει από την γέννηση μας και είναι αναπόφευκτη μια και ποτέ δεν μπορούμε να εκπληρώσουμε όλες τις δυνατότητες που έχουμε. Με κάθε μας επιλογή και πράξη πραγματοποιούμε μία δυνατότητα αλλά συνάμα αποκλείουμε πολλές άλλες. Η ενοχή μας για αυτές που δεν πραγματοποιήθηκαν δεν μπορεί ποτέ να εξαλειφθεί τελείως. Μια άλλη σημαντική έννοια για τους Ευρωπαίους υπαρξιστές είναι αυτή των ορίων της ύπαρξης μας. Την στιγμή της γέννησης μας «ριχνόμαστε» μέσα στην ζωή με κάποια δεδομένα (conditions of thrownness) που αποτελούν την βάση της ύπαρξης μας (ground of existence). Κάθε άνθρωπος χρειάζεται, για να ζήσει αυθεντικά, να αναγνωρίσει αυτό το βασικό υπέδαφος και να χτίσει την ζωή του βάση των δεδομένων αυτών.

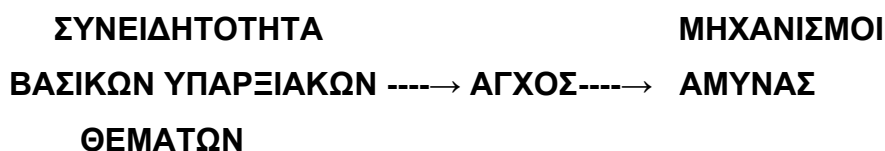
Η Αμερικάνικη υπαρξιστική σχολή από την άλλη μεριά είναι λιγότερο επηρεασμένη από την βαριά ατμόσφαιρα των Ευρωπαίων υπαρξιστών φιλόσοφων και ψυχολόγων και περισσότερο από την ανθρωπιστική σχολή που

διακατέχεται από μια αισιόδοξη στάση απέναντι στον άνθρωπο και την δυνατότητα του για αυτο-εκπλήρωση (self-actualization), καθώς και την βαθύτερη πεποίθηση ότι η ανθρώπινη φύση είναι κατά βάση καλή. Πέρα όμως από τις διαφορές τους τόσο η Αμερικάνικη όσο και η Ευρωπαϊκή υπαρξιστική ψυχοθεραπεία βασίζεται σε μια ψυχοδυναμική θεωρία και εστιάζει την θεραπευτική της προσέγγιση σε τέσσερις βασικές ανθρώπινες ανησυχίες (Ultimate Concerns) που κατά τον Yalom βρίσκονται στην ρίζα της ανθρώπινης ύπαρξης και αποτελούν την βαθύτερη αιτία της ψυχοπαθολογίας. Παρά την μεγάλη της ανάπτυξη στο εξωτερικό, στην Ελλάδα αυτή η ψυχοθεραπευτική μέθοδος δεν έχει ακόμα εξελιχθεί.

## I. Βασικές αρχές

Η υπαρξιστική ψυχοδυναμική δίνει έμφαση σε μια διαφορετικού είδους βασική σύγκρουση από ότι άλλες ψυχοδυναμικές θεωρίες. Η σύγκρουση για τους υπαρξιστές δεν πηγάζει ούτε από τα απωθημένα μας ένστικτα, ούτε από τα εσωτερικευμένα πρότυπα των σημαντικών προσώπων της παιδικής μας ζωής. Πηγάζει από την βαθύτερη επίγνωση των δεδομένων της ύπαρξης μας. Ποια είναι αυτά τα δεδομένα και πως μπορεί κανείς να τα ανακαλύψει; Η μέθοδος είναι ο «βαθύς προσωπικός λογισμός», ή «αυτο-αντανάκλαση» (deep personal reflection). Οι συνθήκες είναι απλές: χρόνος μόνος και ελεύθερος από τους καθημερινούς περισπασμούς. Δηλαδή για να μπορέσει κανείς να έρθει σε επαφή με τις βαθύτερες εσωτερικές του ανησυχίες χρειάζεται να δημιουργήσει τις συνθήκες που θα του επιτρέψουν μια τέτοια βαθύτερη συνειδητότητα. Χρειάζεται να αφιερώσει λίγο χρόνο για τον εσωτερικό του προσωπικό διάλογο. Όσο απλό και αν ακούγεται ο σύγχρονος άνθρωπος και φοβάται να μείνει μόνος και θεωρεί ότι είναι σπατάλη χρόνου το να μην ασχολείται με κάτι «παραγωγικό», αλλά να αφιερώσει χρόνο για να έρθει σε επαφή με τον εσωτερικό του κόσμο. Οι υπαρξιστές βέβαια θεωρούν ότι κάτι τέτοιο όχι μόνο δεν είναι σπατάλη χρόνου αλλά είναι αυτό που τελικά θα μας σώσει από τα χιλιάδες ψυχικά ,ή και σωματικά, προβλήματα που ταλαιπωρούν τον σύγχρονο άνθρωπο.

Όταν λοιπόν κανείς αφιερώσει χρόνο για την αναζήτηση του εσωτερικού του εαυτού, του εσωτερικού του κόσμου αναπόφευκτα θα συναντήσει τέσσερις βασικές ή «θεμελιώδεις ανησυχίες» που βρίσκονται στην ρίζα της ύπαρξης μας και που αποτελούν το περιεχόμενο της υπαρξιακής δυναμικής σύγκρουσης μας. Η συνειδητοποίηση και συνειδητότητα των βασικών υπαρξιακών θεμάτων – θάνατος, ελευθέρια, υπαρξιακή απομόνωση, και έλλειψη νοήματος στη ζωή—τα όποια θα αναπτυχθούν παρακάτω, δημιουργεί άγχος που με την σειρά του θέτει σε λειτουργία τους μηχανισμούς άμυνας.



Οι μηχανισμοί άμυνας από την μια μας εξασφαλίζουν κάποια αίσθηση ασφάλειας και μας βοηθούν στο να κατευνάσουμε το άγχος μας και από την άλλη μας εμποδίζουν από το να αναπτυχθούμε και να εξελίξουμε το δυναμικό μας. Όπως λένε οι υπαρξιστές ο μόνος δρόμος για να ζήσει κανείς μια πιο αυθεντική και πλήρη ζωή περνάει μέσα από την συνειδητοποίηση και συνειδητότητα (προσπάθεια του να μείνει στη συνείδηση και να μην απωθηθεί εκ νέου) του αναπόφευκτου του θανάτου μας, την αντιμετώπιση της ευθύνης και της ελευθερίας που κουβαλάμε και συνάμα την αποδοχή της υπαρξιακής μοναξιάς μας και της απουσίας ενός ευρύτερου νοήματος στη ζωή.

Ας δούμε πιο αναλυτικά κάθε μία από αυτές τις βασικές ανησυχίες της ύπαρξης μας.

Ο **ΘΑΝΑΤΟΣ** είναι από τους μεγαλύτερους φόβους και αγωνίες του ανθρώπου. Τι θα συμβεί; Θα πονέσω; Πρέπει να αφήσω πίσω όλα όσα έχω δημιουργήσει.; Πως θα αντιδράσουν οι άλλοι; Χιλιάδες ερωτήσεις και η πιο σημαντική: Τι θα γίνω; Ένα τίποτα; Ο φόβος του θανάτου είναι κοινός για όλους τους ανθρώπους , γιατί είναι μια πραγματικότητα που όλοι θα αντιμετωπίσουμε.

Όλοι είμαστε ίσοι και ταπεινοί μπροστά στο θάνατο. Όταν συνειδητοποιήσουμε αυτό το δεδομένο της ύπαρξης (ίσως το μόνο σίγουρο στη ζωή) τότε μπορούμε να αρχίσουμε να ζούμε πραγματικά. Τα μικρά πράγματα στη ζωή αποκτούν την πραγματική τους αξία. Μια ηλιόλουστη μέρα, η συζήτηση με κάποιο φίλο είναι στιγμές που μπορούμε να αρχίσουμε να εκτιμούμε όταν συνειδητοποιήσουμε ότι μπορεί αύριο κιάλας να τα χάσουμε. Έτσι ενώ η φυσικότητα του θανάτου μας καταστρέφει, η ιδέα του θανάτου μας σώζει.

Όπως έγραφε και ο Heidegger το 1926 η συνειδητότητα του προσωπικού μας θανάτου μπορεί να λειτουργήσει ως ένα έναυσμα που θα μας σπρώξει σε μια ανώτερη κατάσταση ύπαρξης. Σε μια κατάσταση μεγαλύτερης επίγνωσης και αυθεντικότητας. Για τον Heidegger υπάρχουν δύο τρόποι για να ζει κανείς: μία κατάσταση λησμοσύνης (forgetfulness of being) όπου ξεχνάμε την ουσία της ζωής και απορροφιάμαστε από το ανούσιο και μια κατάσταση μνημοσύνης (mindfulness of being) όπου κανείς μπορεί να εκτιμήσει όχι μόνο το πώς είναι τα πράγματα στην ζωή του αλλά ότι είναι. Ότι υπάρχει, ότι έχει τη δυνατότητα ανά πάσα ώρα και στιγμή να αποφασίσει για την κατεύθυνση που θα πάρει η ζωή του γιατί μόνο αυτός την ζει και μόνον αυτός θα πεθάνει την ώρα του θανάτου.

Έτσι οι υπαρξιστές φιλόσοφοι πιστεύουν ότι η ζωή και ο θάνατος συνυπάρχουν. Είναι οι δύο πλευρές του ίδιου νομίσματος. Όσο πιο πλήρως αναγνωρίζουμε την ύπαρξη του θανάτου, τόσο πιο πλήρως ζούμε την ζωή και αντίστροφα, όσο πιο πλήρως ζούμε την ζωή τόσο λιγότερο φοβόμαστε το θάνατο. Η άρνηση του ενός συνεπάγεται και την άρνηση του άλλου. Όπως έλεγαν και οι Στωικοί, ο θάνατος είναι το πιο σημαντικό γεγονός της ζωής. Το να μάθουμε να ζούμε καλά σημαίνει το να μάθουμε πώς να πεθάνουμε καλά και αντίστροφα.

Η έννοια της **ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ** είναι ένα επίσης σημαντικό θέμα της ανθρώπινης ύπαρξης. Συνειδητοποιώντας ότι τη στιγμή του θανάτου εμείς θα πεθάνουμε και κανείς άλλος αντιλαμβανόμαστε ότι εμείς ζούμε την ζωή μας τώρα και κανείς άλλος (για τον οποίο πιθανόν «θυσιάζουμε» τη ζωή μας). Έτσι καταλαβαίνουμε ότι εμείς αποφασίζουμε τι πορεία θα πάρει η ζωή μας σήμερα. Όπως αναφέραμε νωρίτερα σίγουρα υπάρχουν όρια και δεδομένα της ύπαρξης



μας, τόσο βιολογικά όσο και ψυχοκοινωνικά, τα οποία πρέπει να αποδεχτούμε και να λάβουμε υπόψη μας. Παρόλα αυτά όμως οι πιθανότητες και οι δυνατότητες επιλογών που έχουμε μέσα σε αυτά τα δεδομένα είναι εξίσου τεράστιες.

Όπως άλλωστε λει και ο Viktor Frankl (1963) αυτό που έχει σημασία δεν είναι τα γεγονότα αυτά καθ'εαυτά , όπως για παράδειγμα η ύπαρξη μιας χρόνιας ασθένειας, αλλά η στάση που παίρνουμε απέναντι σε αυτά. Όπως διδάσκει η Λογοθεραπεία , η ανθρώπινη ελευθερία δεν σημαίνει ελευθερία από συνθήκες αλλά ελευθερία στο να επιλέξει κανείς την στάση του απέναντι σε αυτές.

Όταν αντιληφθούμε ότι είμαστε ελεύθεροι και ότι μπορούμε να επιλέξουμε εμείς, μέσα από πολλούς δρόμους, το δικό μας μοναδικό, προσωπικό μονοπάτι, το βάρος της ευθύνης και της θέλησης που αυτό συνεπάγεται μας τρομάζει. Έτσι πολλές φορές προσπαθούμε να ξεφύγουμε από την ελευθερία των επιλογών που έχουμε βρίσκοντας χιλιάδες δικαιολογίες και δημιουργώντας στο μυαλό μας χιλιάδες εμπόδια που δεν μας «επιτρέπουν» να κάνουμε αυτό που πραγματικά θέλουμε. Το θέμα αυτό έχει παρουσίαση εκτενώς στο πολύ ενδιαφέρον βιβλίο “The Fear of Freedom” ο Erich Fromm (1977).

Ειδικά στη σημερινή κοινωνία ο άνθρωπος υποφέρει πιο πολύ από την ελευθερία και το τεράστιο πρόβλημα της ευθύνης της απόφασης μπροστά σε χιλιάδες επιλογές , παρά από την καταπίεση των ενστίκτων που βασάνιζαν τους πελάτες του Freud κατά την Βικτοριανή εποχή. Έτσι βλέπουμε την δημιουργία αμυντικών μηχανισμών που προσπαθούν να προστατέψουν το άτομο από την συνειδητοποίηση της ευθύνης που έχει απέναντι στη ζωή του. Τέτοιοι γνωστοί μηχανισμοί είναι η άρνηση της ευθύνης (denial of responsibility), η μετάθεση της ευθύνης (displacement of responsibility), η αποφυγή της ευθύνης είτε με σύνδρομο εξάρτησης , είτε με αδυναμία στο να λάβει αποφάσεις για την ζωή του, είτε με αναβλητικότητα στην πραγματοποίησή τους.

Η ανάληψη της ευθύνης για την ζωή μας είναι θεμελιακή τόσο για την εξέλιξη της ζωής μας αυτής καθεαυτής όσο και για την εξέλιξη της ψυχοθεραπείας. Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να αλλάξει έναν άλλο άνθρωπο

παρά μόνο τον εαυτό του. Κανένας δεν μπορεί να αλλάξει αν δεν θέλει και αν δεν αποφασίσει συνειδητά να βάλει την προσπάθεια που αυτή η αλλαγή απαιτεί.

Μια Γιαπωνέζικη παροιμία λει: «Το να ξέρει κανείς και να μην κάνει είναι σαν να μην ξέρει». Η συνειδητότητα της ελευθερίας και της ευθύνης που κουβαλάμε στη ζωή δεν είναι συνώνυμη με την έννοια της αλλαγής. Είναι απλά το πρώτο βήμα σε ένα τεράστιο ταξίδι. Βέβαια όπως έλεγε και ο Lao Tse, “Ένα ταξίδι χιλίων μιλίων ξεκινάει με ένα μόνο βήμα” (A Journey of a thousand miles begins with a single step). Η απόφαση όμως του να ξεκινήσει κανείς, η αρχική δηλαδή επιλογή του να ακολουθήσει ένα τέτοιο δρόμο, έχει πρωταρχική αξία. Η διαδικασία της αλλαγής είναι επίπονη και χρονοβόρα. Καμία ουσιαστική αλλαγή δεν επιτυγχάνεται γρήγορα και αβίαστα. Χρειάζεται χρόνο και κυρίως χρειάζεται θέληση για πράξη. Δεν αρκεί να είμαστε συνειδητοί του τι χρειάζεται να κάνουμε. Πρέπει να μπορέσουμε να το βάλουμε και σε εφαρμογή.

Τα κλασικά ψυχαναλυτικά (ή και μπιχεβιοριστικά) μοντέλα ψυχοθεραπείας δεν προβλέπουν στην θεωρία τους καμία τέτοια ψυχική δομή που να μπορεί να κινητοποιηθεί για να οδηγήσει το άτομο στην αλλαγή. Στην υπαρξιστική θεωρία σημαντικό ρόλο παίζει τόσο η θέληση όσο και η δύναμη της θέλησης ( will and will power) η οποία χρειάζεται να κινητοποιηθεί από τον ψυχοθεραπευτή για να μπορέσει το άτομο να πραγματοποιήσει τις αλλαγές που επιθυμεί και εύχεται.

Έτσι φτάνουμε και σε ένα άλλο σημαντικό στοιχείο. Για να μπορέσει το άτομο να επιθυμεί και να εύχεται χρειάζεται να μπορεί να είναι σε επαφή με αυτό που αισθάνεται. Επομένως μια από τις βασικές ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις έχει να κάνει με δύο βασικά ερωτήματα:

- Τι είναι αυτό που το άτομο θέλει
- Τι είναι αυτό που το άτομο νοιώθει στην παρούσα στιγμή.

Η υπαρξιστική ψυχοθεραπεία δίνει μεγαλύτερη έμφαση στο εδώ και τώρα, χωρίς να παραγκωνίζει την σημασία που έχει το παρελθόν στην δημιουργία εμποδίων που αντιμετωπίζει το άτομο στην πραγματοποίηση των στόχων του σήμερα.

Είναι απαραίτητη επομένως η επίγνωση τόσο των προβλημάτων που έχουν την ρίζα τους στο παρελθόν, κυρίως στην πρωταρχική σχέση των παιδιών με τους γονείς τους, όσο και η γνώση του που θέλουμε να πάμε στο μέλλον. Η

κινητήρια δύναμη είναι η βαθιά θέληση και η επιθυμία του να ζήσουμε την ζωή μας όσο καλύτερα γίνεται έτσι ώστε να μην φτάσουμε στην στιγμή του θανάτου μετανιώνοντας για αυτά που δεν έχουμε κάνει και θα θέλαμε να είχαμε βρει το κουράγιο να κάνουμε.

Η **ΜΟΝΑΞΙΑ** είναι ένα τρίτο βασικό θέμα της ανθρώπινης ύπαρξης. Ο Irvin Yalom (1980) αναφέρεται σε τρία είδη μοναξιάς ή απομόνωσης (isolation) :

- Την **διαπροσωπική απομόνωση** που βιώνεται σαν μοναξιά και έχει σχέση με την ικανότητα μας να δημιουργούμε κοντινές σχέσεις και ικανοποιητικές κοινωνικές επαφές.
- Την **ενδοπροσωπική απομόνωση** που αναφέρεται στην κακή σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας και που σε ακραίες καταστάσεις οδηγεί στην απόσχιση κομματιών της προσωπικότητας μας από την συνείδηση μας.

Η ψυχοθεραπεία αντιμετωπίζει και τις δυο αυτές περιπτώσεις απομόνωσης προσπαθώντας να βελτιώσει τόσο την δυνατότητα μας για ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις, όσο και την καλύτερη επαφή μας με τον εσωτερικό μας κόσμο, που είναι άλλωστε και το μόνο αντίδοτο στο φόβο της μοναξιάς.

Υπάρχει όμως και ένα άλλο είδος απομόνωσης που δεν αλλάζει:

- Η **ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ**, αναφέρεται σε εκείνη την βαθιά εσωτερική γνώση ότι είμαστε μόνοι άσχετα από το αν έχουμε καλές κοντινές σχέσεις ή όχι. Είναι η επίγνωση ότι γεννηθήκαμε μόνοι και μόνοι θα πεθάνουμε. Εμείς είμαστε αυτοί που πρέπει να παλέψουμε σκληρά για την πορεία που θα πάρει η ζωή μας. Όπως είδαμε και προηγούμενα αυτό είναι που μας οδηγεί και στην συνειδητοποίηση της ελευθερίας και της ευθύνης που φέρουμε γιατί βέβαια η κάθε μια από τις τέσσερις βασικές υπαρξιακές ανησυχίες είναι άμεσα συνδεδεμένη με την άλλη.

Έτσι βαθιά μέσα μας έχουμε την επίγνωση ότι κανένας δεν μπορεί να μας κρατήσει στην ζωή όσο και αν μας αγαπά και ενδιαφέρεται. Εμείς οι ίδιοι πρέπει να φροντίσουμε για τον εαυτό μας. Η αυτό-φροντίδα, η αυτό-εκτίμηση και η αυτό πεποίθηση είναι άμεσα συνδεδεμένες έννοιες και απαραίτητες για την δημιουργία

μιας θετικής εικόνας του εαυτού μας που είναι και ο μόνος δρόμος για μια θετική στάση απέναντι στη ζωή.

Η συνειδητοποίηση της υπαρξιακής μας απομόνωσης, δηλαδή ο φυσικός μας αλλά και ψυχικός μας διαχωρισμός από κάθε άλλη οντότητα, είναι κατά τον Fromm (1963) η πηγή όλου του άγχους μας. Στην προσπάθεια μας να αντιμετωπίσουμε αυτό το άγχος, να μην νοιώθουμε δηλαδή μόνοι, καταφεύγουμε σε διάφορες «λύσεις». Για παράδειγμα, ερωτευόμαστε παράφορα και έχουμε την αίσθηση ότι είμαστε ένα με τον άλλο, ή παραμένουμε εξαρτημένοι και αρνούμαστε να αποχωριστούμε σχέσεις που μας παρέχουν ασφάλεια, όπως η μητρική. Αυτό όμως έχει ως αποτέλεσμα την καθήλωση της εξελικτικής μας πορείας. Η ΕΞΕΛΙΞΗ είναι μια συνεχής διαδικασία αποχωρισμών και μια συνεχής διαφοροποίηση από τους άλλους έτσι ώστε να γίνουμε ο εαυτός μας. Συμβολικά αλλά και απτά φυσικά ο πρώτος τέτοιος αποχωρισμός είναι η κοπή του ομφάλιου λώρου την στιγμή της γέννησης.

Χωρίς αυτή την σίγουρα επώδυνη διαδικασία των αποχωρισμών και της εξατομίκευσης (process of separation/individuation) το άτομο δεν έχει την δυνατότητα να αναπτύξει και να εξελίξει το δικό του εσωτερικό, προσωπικό δυναμικό. Έτσι δεν παρέχει στον εαυτό του την δυνατότητα να ζήσει ευτυχισμένα και ολοκληρωμένα. Η αντιμετώπιση αυτού του δύσκολου υπαρξιακού έργου μας φέρνει αντιμέτωπους με ένα άλλο ζωτικό θέμα. Αυτό της ανθρώπινης δύναμης να αντιμετωπίσει τον πόνο και την απόγνωση που συχνά πυκνά προκαλεί η ίδια η ζωή.

Για τους υπαρξιστές ο ρόλος του ψυχοθεραπευτή δεν είναι να απαλύνει τον πόνο και να κατευνάσει τις ανησυχίες του θεραπευόμενου. Αντίθετα, όπως λει και ο Viktor Frankl (1967) «ο άνθρωπος καλείται να αντιμετωπίσει το νόημα και το σκοπό της ζωής του και προκαλείται να τα εκπληρώσει». (σελ.21). Αυτό σημαίνει ότι ο θεραπευόμενος πραγματικά «σπρώχνεται» να πάει παρακάτω από εκεί που είναι. Όπως είπε και ο Γκαίτε, όταν λαμβάνουμε τον άνθρωπο όπως είναι τον κάνουμε χειρότερο, ενώ αν τον δούμε ότι ήδη είναι έτσι όπως θα έπρεπε να είναι, τον προάγουμε σε αυτό που μπορεί να γίνει. Άλλωστε στην «εποχή του υπαρξιακού κενού (existential vacuum) ο κίνδυνος βρίσκεται πιο

πολύ στο ότι ο άνθρωπος δεν επιβαρύνεται αρκετά. Η παθολογία είναι αποτέλεσμα όχι μόνο της έντασης (stress) , αλλά και της έλλειψης της, που οδηγεί στο αίσθημα του κενού. ... Η ένταση δεν είναι κάτι που χρειάζεται να αποφεύγεται χωρίς διάκριση». (σελ. 21). Σίγουρα για να εκπληρώσει κανείς το δυναμικό του και να κατακτήσει μια πιο ευχάριστη και ολοκληρωμένη ζωή χρειάζεται να παλέψει και να αγωνιστεί. Καμία πραγματική κατάκτηση δεν επιτυγχάνεται εύκολα.

Το τέταρτο βασικό θέμα που απασχολεί τον άνθρωπο είναι κατά τον Yalom (1980) η **ΕΛΛΕΙΨΗ ΝΟΗΜΑΤΟΣ** στη ζωή. Χιλιάδες ερωτήσεις μας ταλαιπωρούν όπως πολύ ωραία περιγράφει ο Tolstoy (1929) «Τι θα έρθει από αυτό που κάνω σήμερα και που μπορεί να κάνω αύριο; Ποιο το όφελος από όλη μου την ζωή; Γιατί να ζω; Γιατί να εύχομαι για κάτι; Γιατί να κάνω κάτι; Υπάρχει κανένα νόημα στη ζωή μου που δεν θα καταστραφεί από τον αναπόφευκτο θάνατο που με περιμένει;» (σελ.20).

Η απάντηση σε αυτό το δύσκολο ερώτημα δεν είναι απλή. Διάφοροι φιλόσοφοι αλλά και ψυχολόγοι δίνουν διαφορετικές απαντήσεις και διαφορετικές λύσεις. Για παράδειγμα, ενώ ο Albert Camus (1972) πιστεύει ότι η μόνη φιλοσοφική ερώτηση είναι αν θα συνεχίσει κανείς να ζει αφού συνειδητοποιήσει πλήρως την παντελή έλλειψη νοήματος στη ζωή, ο Viktor Frankl πιστεύει ότι υπάρχει νόημα ακόμα και όταν υποφέρουμε.

Για τον Yalom (1980) το πρόβλημα του νοήματος ξεκινάει από ένα βαθύ και ουσιαστικό δίλημμα. Από την μια ο άνθρωπος χρειάζεται νόημα στη ζωή του. Το να ζει κανείς χωρίς νόημα, ιδανικά, στόχους, αξίες δημιουργεί δυσφορία . Σε ακραίες καταστάσεις μπορεί να οδηγήσει και στην αυτοκτονία. Χρειαζόμαστε απόλυτες και σταθερές ιδέες και αξίες προς τις οποίες μπορούμε να κατευθύνουμε την ζωή μας για να μην βιώνουμε το χάος. Από την άλλη η υπαρξιακή έννοια της ελευθερίας προϋποθέτει ότι το μόνο απόλυτο είναι ότι δεν υπάρχουν απόλυτα. Ότι ο κάθε άνθρωπος δημιουργεί την ζωή του και φτιάχνει ο ίδιος με τις επιλογές του το μονοπάτι της ζωής του. Δεν υπάρχει προκαθορισμένο νόημα στο σύμπαν. Και σε αυτό το επίπεδο ο άνθρωπος

χρειάζεται να αναλάβει την ευθύνη της αυτο-δημιουργίας του και να μην ζητάει προκατασκευασμένα νοήματα.

Η αντιμετώπιση αυτού του βασικού υπαρξιακού θέματος διαφέρει ακόμα και ανάμεσα σε διαφορετικούς θεραπευτές που πρόσκεινται στην υπαρξιακή σχολή. Ο Yalom (1980),για παράδειγμα, υποστηρίζει ότι η θεραπευτική προσέγγιση στο θέμα αυτό πρέπει να είναι διαφορετική από ότι στα άλλα τρία. «Ο θάνατος, η ελευθερία, η απομόνωση πρέπει να αντιμετωπιστούν ευθέως. Ενώ όταν έρθει κανείς στο θέμα της έλλειψης νοήματος ο αποτελεσματικός θεραπευτής πρέπει να βοηθήσει τον ασθενή να κοιτάξει μακριά από την ερώτηση. Να τον βοηθήσει να εναγκαλιστεί την λύση της ενασχόλησης και όχι να βουτήξει μέσα και δια μέσου του προβλήματος της έλλειψης νοήματος. Το ερώτημα του νοήματος της ζωής όπως διδάσκει και ο Βούδας δεν είναι εποικοδομητικό . Πρέπει να βυθίσει κανείς τον εαυτό του στο ποτάμι της ζωής και να αφήσει την ερώτηση να συμπαρασυρθεί μακριά» (σελ. 483).

Αντίθετα ο Viktor Frankl (1967) πιστεύει ότι η έλλειψη νοήματος είναι ο πρωταρχικός παράγοντας που οδηγεί σε υπαρξιακή ένταση. Η υπαρξιακή νεύρωση είναι συνώνυμη με μια κρίση έλλειψης νοήματος και γι' αυτό όλη η ψυχοθεραπευτική μέθοδος που σχεδίασε (Λόγο-Θεραπεία) εστιάζει στην εύρεση νοήματος. «Η Λογοθεραπεία παίρνει μια διαφορετική θέση. Δεν γλιτώνει τον ασθενή από μία κατά μέτωπο αντιμετώπιση με το συγκεκριμένο νόημα που καλείται να επιτελέσει και που ο ίδιος χρειάζεται να βρει. ... Το νόημα που κάποιος καλείται να εκπληρώσει είναι κάτι πέρα από αυτόν. Ποτέ δεν ταυτίζεται με τον ίδιο τον άνθρωπο. Είναι μπροστά και πέρα απ' αυτόν.» (σελ.11,12)

Άσχετα από το τι πιστεύει κανείς για το αν υπάρχει ή δεν υπάρχει νόημα στη ζωή και το τι πρέπει να κάνει για να αντιμετωπίσει αυτό το βασικό θέμα, η εμπειρία πολλών θεραπευτών δείχνει ότι η έλλειψη νοήματος στη ζωή είναι ένα σύνηθες κλινικό σύνδρομο. Ο Jung (1966) για παράδειγμα , γράφει: «Η έλλειψη νοήματος στη ζωή παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην αιτιολογία των νευρώσεων . Μια νεύρωση μπορεί εντέλει να γίνει κατανοητή ως η ψυχή που υποφέρει αφού δεν έχει ανακαλύψει το νόημα της ύπαρξης της. .... Περίπου ένα τρίτο των πελατών

μου δεν υποφέρουν από κάποια άλλη κλινική νεύρωση παρά από την παράλογη και άσκοπη (senseless and aimless) ύπαρξη τους» (σελ. 83).

Ολοκληρώνοντας θα μπορούσαμε να πούμε ότι η υπαρξιστική ψυχοθεραπεία έχει ως στόχο να βοηθήσει το άτομο να έρθει σε επαφή με το βαθύτερο εαυτό του, να καταλάβει και να συνειδητοποιήσει αυτό που στα βάθη της ψυχής του πραγματικά θέλει και καλείται να εκπληρώσει. Ο άνθρωπος δεν μπορεί να αποφύγει να παίρνει αποφάσεις. Όσο πιο συνειδητά και υπεύθυνα αποφασίζει τόσο πιο πολύ εκπληρώνει την ανθρώπινη (άνω και θρόσκω) φύση του. Για αυτό και ο Viktor Frankl (1965) προτείνει την δημιουργία της «Ψυχολογίας του Ύψους» (αντίστοιχα με την ψυχολογία του βάθους) όπου δηλαδή δίνουμε μεγαλύτερη έμφαση στις ανώτερες πλευρές του ανθρώπου, στην πνευματική του διάσταση και τις ανώτερες επιδιώξεις του και όχι μόνο στη φυσική και ενστικτώδη πλευρά του.

## II. ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

Ο Irvin Yalom γράφει στο βιβλίο του Υπαρξιστική Ψυχοθεραπεία (1980): «Δύο είναι τα αποφθέγματα της ψυχοθεραπείας:

- α) Ο στόχος της ψυχοθεραπείας είναι να φέρει τον ασθενή στο σημείο στο οποίο μπορεί να κάνει μια ελεύθερη επιλογή και
- β) η σχέση είναι αυτή που θεραπεύει— αυτό είναι το ένα και πιο σημαντικό μάθημα που μπορεί να μάθει ένας ψυχοθεραπευτής» (σελ.401). Δηλαδή, η αληθινή συνεύρεση (encounter) του θεραπευτή και του θεραπευόμενου είναι αυτή που γιατρεύει και όχι η θεωρητική του τοποθέτηση.

Πράγματι συστηματικές έρευνες γύρω από την αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας έχουν αποδείξει ότι οι αποτελεσματικοί ψυχοθεραπευτές μοιάζουν μεταξύ τους σε ένα βασικό σημείο, έστω και αν διαφέρουν στην θεωρητική τους τοποθέτηση. Έχουν την δυνατότητα/ικανότητα να δημιουργούν μια θετική σχέση με τον θεραπευόμενο. Με αυτό εννοούμε ότι μπορούν:

1. Να ανταποκριθούν με αυθεντικότητα και ειλικρίνεια,
2. Να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα αποδοχής και ασφάλειας,

3. Να είναι ζεστοί και ανθρώπινοι χωρίς να είναι κτητικοί και να έχουν προσωπικές προσδοκίες,
4. Να έχουν σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα να καταλαβαίνουν τον θεραπευόμενο,
5. Να είναι εκεί και να αντιλαμβάνονται τον τρόπο με τον οποίο ο θεραπευόμενος αντιμετωπίζει και αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα και όχι όπως εκείνοι (οι ψυχοθεραπευτές) θεωρούν ότι είναι.

Ο ψυχοθεραπευτής που πρόσκειται στην υπαρξιστική σχολή δεν θεωρεί πρωταρχικής αξίας την χρήση συγκεκριμένων τεχνικών, μια και δεν πιστεύει τόσο στην αξία των τεχνικών όσο στην ίδια την ανθρώπινη παρουσία και την στάση του θεραπευτή απέναντι στο θεραπευόμενο (May, 1983). Βέβαια όταν κρίνεται απαραίτητο ο ψυχοθεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορες τεχνικές όπως: παίξιμο ρόλου (role-playing), νοερή απεικόνιση /οραματισμό (visualization), ενεργητική φαντασία (active imagination) , και παράδοξη πρόθεση (paradoxical intention) , η οποία χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Viktor Frankl (1946).

Οι υπαρξιστές ψυχοθεραπευτές δεν χρησιμοποιούν την ψυχοθεραπευτική σχέση για την ανάλυση της μεταβίβασης μια και δεν παραμένουν «ουδέτεροι παρατηρητές». Την βλέπουν σαν μια πραγματική ανθρώπινη συνεύρεση δύο ατόμων που και οι δύο μαθαίνουν και εξελίσσονται. Έτσι ο υπαρξιστής ψυχοθεραπευτής δεν καλύπτεται πίσω από την υποτιθέμενη ουδετερότητα του ψυχαναλυτικού μοντέλου. Δημιουργεί μια πραγματική σχέση και συμμετέχει με ειλικρίνεια και αυθεντικότητα. «Ο θεραπευτής βοηθάει στην ίαση δημιουργώντας μια γνήσια (genuine) σχέση με το θεραπευόμενο. ... Η ψυχοθεραπεία είναι μια κυκλική διαδικασία από την απομόνωση στη σχέση. Όταν ο ασθενής μπορέσει να δημιουργήσει μια βαθιά και πραγματική σχέση με τον θεραπευτή--τον δει σαν πραγματικό άνθρωπο—τότε έχει ήδη αλλάξει» (Yalom, 1980 , σελ.405-406).

Όπως λει και ο Buber (1970): “όταν το εγώ μπορέσει να συναντήσει και να συνδεθεί με το εσύ, έχει ήδη υποστεί μεταμόρφωση» (σελ. 179). Παρότι η ψυχοθεραπευτική σχέση είναι προσωρινή η εμπειρία της κοντινότητας είναι μόνιμη και θεραπευτική. Εκτός από τον Buber και οι Maslow και Fromm (1990)



δίνουν έμφαση στην πραγματική έγνοια και φροντίδα που δείχνει ο θεραπευτής στο θεραπευόμενο. Με αυτό εννοούν ότι ο θεραπευτής χρειάζεται να δείξει ιδιαίτερη ευαισθησία και μέριμνα στην εξέλιξη και ανάπτυξη του άλλου, στο να βοηθήσει στην γέννηση μιας καινούργιας ζωής για τον θεραπευόμενο. Έτσι αξία αποκτά στην ψυχοθεραπευτική σχέση η προσπάθεια να βοηθήσει κανείς τον άλλο να ανακαλύψει τις δικές του πραγματικά διαθέσεις και να βιώσει τις δικές του εσωτερικές δυνάμεις πραγμάτωσης (actualizing forces). Επομένως ο θεραπευτής βοηθάει στο «ξεδίπλωμα» (unfolding) των δυνατοτήτων του θεραπευόμενου, δηλαδή σε αυτό που ήδη υπάρχει μέσα του και δεν έχει μπορέσει να εκφραστεί, να εξωτερικευτεί.

Τέλος ένα ακόμα πολύτιμο στοιχείο που προσφέρει η ψυχοθεραπευτική σχέση, ιδωμένη από αυτή την προσέγγιση θεραπευτή-θεραπευόμενου, είναι η αναγνώριση των ορίων. Δηλαδή, ο θεραπευόμενος μαθαίνει τι μπορεί να πάρει από μία σχέση και τι όχι. Έτσι του δίνεται η ευκαιρία να σταματήσει να εξιδανικεύει τους άλλους, ιδιαίτερα αυτούς που έχει την τάση να βάλει σε επίπεδο αυθεντίας και εξουσίας, και να μάθει ότι και ο θεραπευτής τον οποίο συνήθως βάζει σε ρόλο «σωτήρα» είναι και αυτός ένας απλός άνθρωπος όπως όλοι. Αυτή η γνώση βοηθάει σημαντικά στην απελευθέρωση του ατόμου από την έμφυτη τάση του για την αναζήτηση μιας ιδανικής, λατρευτικής θα μπορούσαμε να πούμε, φιγούρας και την προβολή της σε ανθρώπινο επίπεδο.