

ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ημερίδα ΕΕΨΕ
31 Μαΐου 2008

Ευγενία Γεωργαντά, Psy. D.

Θα ξεκινήσω με μια ιστορία που διάβασα κάποτε σε ένα βιβλίο. Πάνε χρόνια τώρα και έτσι μου διαφεύγει ο τίτλος του. Μια γυναίκα που είχε χάσει τον γιο της και υπέφερε πολύ πήγε στον Βούδα και του ζήτησε βοήθεια για να ξεπεράσει τον αβάσταχτο πόνο της. Ο Βούδας δέχτηκε να την βοηθήσει υπό ένα όρο. Θα του έφερνε σπόρους σιναπιού από μια οικογένεια που δεν πενθούσε. Παρόλο που δεν κατάλαβε γιατί της το ζήτησε αυτό, η γυναίκα δέχτηκε και έφυγε ψάχνοντας για τους σπόρους. Σε όποιο σπίτι και να πήγε όμως πενθούσαν για την απώλεια κάποιου αγαπημένου τους προσώπου. Η γυναίκα γύρισε άπραγη στον Βούδα και του είπε: «Κατάλαβα τι ήθελες να μου πεις. Δεν υπάρχει κανένας άνθρωπος και καμιά οικογένεια που να μην πενθεί για κάτι. Δεν είμαι η μόνη που υποφέρει».

Αυτή η ιστορία μας υπενθυμίζει τόσο την παγκοσμιότητα του θανάτου όσο και την σημασία που έχει η δυνατότητά μας να δουλέψουμε ψυχοθεραπευτικά με το θάνατο και την απώλεια. Είναι ένα θέμα που οπωσδήποτε έχει αντιμετωπίσει ή θα αντιμετωπίσει ένας θεραπευόμενος μας. Η ικανότητά μας να ακούσουμε και να αντιμετωπίσουμε το ζήτημα αυτό εξαρτάται από τον βαθμό στον οποίο εμείς ως θεραπευτές είμαστε εξοικειωμένοι μαζί του. Η αντιμετώπιση του θανάτου αποφεύγεται γιατί δημιουργεί έντονα δυσάρεστα συναισθήματα. Ο πόνος, η θλίψη αλλά και ο τρόμος που δημιουργεί μας αποδιοργανώνει και συχνά μας οδηγεί σε αυτό που θα αποκαλούσαμε ψυχοπαθολογικές καταστάσεις: Καταθλιπτικά ή φοβικά σύνδρομα, ιδεο-ψυχαναγκασμούς, διαταραχές πανικού, διαταραχές του ύπνου αλλά και άλλες λιγότερο έντονες δυσκολίες προσαρμογής στο βασικό αυτό δεδομένο της ύπαρξης.

Σύμφωνα με την υπαρξιακή-ανθρωπιστική προσέγγιση που επικρατεί στην Αμερική, κυρίως λόγω του Yalom, στην ρίζα της ψυχοπαθολογίας βρίσκονται, όχι συγκρούσεις που αφορούν τις γενετήσιες ορμές όπως προτείνει ο Freud και οι άλλες ψυχαναλυτικές προσεγγίσεις, αλλά συγκρούσεις που πηγάζουν από την βαθύτερη επίγνωση των δεδομένων της ύπαρξης μας. Ο Yalom αναφέρει τέσσερις θεμελιώδεις υπαρξιακές ανησυχίες: Το θάνατο, την ελευθερία, την μοναξιά και την έλλειψη νοήματος.

Αναμφίβολα αυτές είναι οι τέσσερις κυρίαρχες ανησυχίες αλλά ο χώρος της υπαρξιακής ψυχοθεραπείας μπορεί να εμπλουτιστεί και με πολλές άλλες παραμέτρους. Κυρίαρχη θα έλεγα ότι είναι η παρουσία τεράστιων αντιφάσεων και αντιθέσεων που διέπουν την ύπαρξη μας. Για παράδειγμα, ενώ είμαστε τόσο ανεπαίσχυντα μόνοι ταυτόχρονα είμαστε και τόσο άρρηκτα συνδεδεμένοι με την παρουσία των άλλων. Ενώ πιστεύουμε ότι θα έπρεπε να είμαστε τουλάχιστον τέλει νοιώθουμε τόσο ατελείς και μικροί. Ενώ πασχίζουμε για κοντινότητα ταυτόχρονα την φοβόμαστε και την αποφεύγουμε με διάφορους τρόπους. Θα μπορούσα να συνεχίσω και με πολλές άλλες αντιφάσεις και παράδοξα.

Η Ευρωπαϊκή Υπαρξιακή θεώρηση, τόσο η Αγγλική με τους σύγχρονους Van Deurzen, Spinelli και Cooper, όσο και η Γερμανική με τους προγενέστερους Boss, Binswanger και Frankl, αλλά και η Ελληνική προσπάθεια του «γίγνεσθαι» για την διαμόρφωση της υπαρξιακής ταυτότητας στην ψυχοθεραπεία, έρχεται να προσθέσει μια μεγαλύτερη πολυπλοκότητα στην ανθρώπινη ύπαρξη. Ο άνθρωπος δεν είναι de facto καλός, όπως προτείνουν οι ανθρωπιστικές σχολές, ούτε μπορεί να απαλλαγεί από το βάρος της ύπαρξης. Η ουσιαστική έννοια της ελευθερίας σημαίνει ότι καλούμαστε να πάρουμε θέση σε όλα τα τεράστια διλήμματα της ζωής, αντιμετωπίζοντας το άγχος, τον τρόμο και την ενοχή που συμπεριλαμβάνει η κάθε μας επιλογή στάσης στη ζωή. Καλούμαστε να απαντήσουμε τέτοια καίρια ζητήματα όπως το αν υπάρχει νόημα στη ζωή ή όχι. Να αποφασίσουμε τι πιστεύουμε για την ζωή αλλά και για το θάνατο. Τι στάση κρατάμε απέναντι σε όλα τα μεγάλα προσωπικά αλλά και κοινωνικά, οικονομικά, περιβαλλοντολογικά γεγονότα της ζωής.

Η απόφασή μας να παραμείνουμε αμέτοχοι ή απαθείς είναι και αυτή, σύμφωνα με τους υπαρξιστές, μια απόφαση που ενέχει έλλειψη αυθεντικότητας και «κακή πίστη». Ενέχει δηλαδή τον φόβο να είμαστε ο εαυτός μας και να αποφασίσουμε για όλα τα ζητήματα που μας αφορούν. Για τον υπαρξισμό το δεν έχω θέση δεν είναι απαλλαγή από την ευθύνη. Απλά επιλέγω να μην συμμετέχω στα δρώμενα της ζωής μου. Θέλω να αποφύγω την ευθύνη και ό,τι αυτή συνεπάγεται.

Η αύξηση της συνειδητότητας είναι ένας κυρίαρχος στόχος για την υπαρξιακή ψυχοθεραπεία, όπως και για πλείστες άλλες. Μέσο αυτής επιτυγχάνουμε την δυνατότητα για ένα μεγαλύτερο βαθμό ελέγχου της ζωής και της στάσης μας απέναντι σ' αυτήν. Πιστεύω πως η επιδίωξη της αύξησης της συνειδητότητας είναι ανάλογη της αξίας που δίνει κανείς στη ζωή του. Όσο πιο πολύ την εκτιμά τόσο πιο πολύ θέλει να παλέψει γι' αυτήν και να την ζήσει όσο το δυνατόν πιο πλήρως. Μπορώ να υποθέσω από το στατιστικά μικρό δείγμα που προέρχεται από την δουλειά μου επί μια εικοσαετία ότι αυτό δεν είναι μόνο μια προσωπική πεποίθηση. Ο φόβος του θανάτου είναι αντιστρόφως ανάλογος του πόσο

νοιώθουμε ότι έχουμε ζήσει. Όσα περισσότερα ανεκπλήρωτα όνειρα έχουμε τόσο περισσότερο φοβόμαστε να μην πεθάνουμε.

Η αίσθηση μου επίσης είναι ότι όλοι οι σκεπτόμενοι και αναζητούντες άνθρωποι που χτυπούν την πόρτα ενός ψυχοθεραπευτή (και είναι διατεθειμένοι να παλέψουν με τα φαντάσματα της ψυχής τους) είναι γιατί επιθυμούν όχι μόνο να μην υποφέρουν αλλά και να εξελιχθούν και να επιτύχουν μεγαλύτερη εσωτερική γαλήνη και ηρεμία. Τι ταράσσει όμως την εσωτερική μας γαλήνη; Όχι οι άλλοι, αλλά εμείς οι ίδιοι. Ο αγαπημένος μου ποιητής Κωνσταντίνος Καβάφης γράφει στην Ιθάκη του: «Τους Κύκλωπες, τους Λαιστρυγόνες, τον θυμωμένο Ποσειδώνα δεν θα τους συναντήσεις αν δεν τους κουβαλάς μες την ψυχή σου, αν η ψυχή σου δεν τους στήνει εμπρός σου». Και προσθέτω, τους στήνει εμπρός μας για να μπορέσουμε να τους δούμε και να τους ξεπεράσουμε και όπως ο Οδυσσέας να φτάσουμε στην Ιθάκη μας. Όσο τους αγνοούμε τόσο αυτοί μεγαλώνουν για να μπορέσουν να κερδίσουν την προσοχή μας. Για την επίτευξη της συνειδητότητας αλλά και της εσωτερικής γαλήνης λοιπόν, καλούμαστε να επιδείξουμε θάρρος. Όπως έλεγε και ο άλλος μεγάλος ποιητής, ο Κάλβος, θέλει τόλμη και αρετή η ελευθερία.

Θάρρος καλούμαστε να επιδείξουμε κάθε φορά που παίρνουμε θέση για την ζωή μας, κάθε φορά που διαλέγουμε με «καλή πίστη» και αυθεντικότητα τον προσωπικό μας δρόμο. Η αυθεντικότητα δεν θα έπρεπε να συγχέεται με τον παρορμητισμό και το απλά να είμαι ο εαυτός μου, αλλά με μια βαθύτερη δύναμη ψυχής. Με την δύναμη που μας επιτρέπει να αποφασίζουμε και να ενεργούμε με κρίση, ευσυνειδησία και ευαισθησία για εμάς αλλά και για τους άλλους. Η ενσυναίσθηση χρειάζεται να είναι μέρος αυτής της διαδικασίας μιας και έχουμε αποφασίσει να μην ζούμε σαν ερημίτες αλλά να είμαστε μέρος ενός συνόλου.

Ο Yalom στο τελευταίο του βιβλίο που μόλις κυκλοφόρησε στα Αγγλικά, «Staring at the sun: overcoming the dread of death», σε ελεύθερη μετάφραση: «κοιτώντας τον ήλιο κατάματα: ξεπερνώντας τον τρόμο του θανάτου», κλείνει με την ακόλουθη φράση: «...αντιλαμβανόμενοι, πραγματικά αντιλαμβανόμενοι την ανθρώπινη κατάσταση – ότι είμαστε πεπερασμένα όντα και ότι θα είμαστε στο φως για ένα μικρό χρονικό διάστημα—μπορούμε όχι μόνο να εκτιμήσουμε την κάθε στιγμή και την χαρά του, απλά να είμαστε, αλλά και να αυξήσουμε την συμπόνια μας τόσο απέναντι στον εαυτό μας όσο και απέναντι στους άλλους». Συμπόνια θα προσέθετα, απαραίτητη για να μπορούμε να κρίνουμε και να επιλέγουμε την στάση μας με αγάπη και ενδιαφέρον για το καλό τόσο το δικό μας όσο και των συνανθρώπων μας.

Αν λοιπόν, μπορούσαμε να κοιτάξουμε τον θάνατο κατάματα χωρίς τρόμο θα ήταν μια τεράστια επιτυχία, γιατί αυτή η πράξη θάρρους ενέχει και άλλες σημαντικές πράξεις τόλμης. Όπως το να μην φοβόμαστε γενικά αλλά και ειδικά να μην φοβόμαστε να έρθουμε κοντά με τους άλλους. Να ζήσουμε την ζωή αυθεντικά και με πάθος χωρίς την παρόρμηση του μικρού παιδιού αλλά με την

αθωότητά του. Τι πιο πολύτιμο από την ζωή; Τι πιο πολύτιμο από το να ζήσουμε καλά και να μην μετανιώσουμε για όσα δεν ζήσαμε. Όχι γιατί δεν υπάρχουν πράγματα που δεν ζήσαμε αλλά γιατί συνειδητά πήραμε τις αποφάσεις μας και την ευθύνη γι' αυτές. Νομίζω ότι μόνο η επίγνωση του θανάτου μπορεί να προσδώσει στην ζωή την αξία που της πρέπει.

Αν και πιστεύω ότι ο φόβος του θανάτου ποτέ δεν μπορεί να υπερνικηθεί τελείως, θα ήταν καλό να μην μας παραλύει. Η αντιμετώπισή του επιτυγχάνεται, όπως και με όλες τις φοβίες, με την εξοικείωση. Φυσικά η πλήρης εξοικείωση θα ήταν εφικτή μόνο με την άμεση παρουσία του, οπότε και θα ήταν πολύ αργά. Ο Yalom αναφέρει ότι αν και «η φυσικότητα του θανάτου μας καταστρέφει, η ιδέα του μας σώζει». Πως θα μπορούσαμε λοιπόν να εξοικειωθούμε με την ιδέα του; Θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε δυο τεχνικές που προτείνουν οι μπιχεβιοριστές, που έχουν άλλωστε και τα μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας στην ίαση των φοβικών συνδρόμων. Την συστηματική απευαισθητοποίηση και την κατακλυσμική θεραπεία, όπου ο θεραπευτής παρουσιάζει τις καταστάσεις που δημιουργούν τον μείζονα φόβο και άγχος, γρήγορα, προσθέτοντας όλο και περισσότερα στοιχεία, έως ότου ο πελάτης να αισθανθεί λιγότερο άγχος στην παρουσία του φοβικού αντικειμένου.

Σήμερα θα χρησιμοποιήσουμε μια παρόμοια τεχνική για την αύξηση της επίγνωσης του θανάτου στη ζωή μας που μπορείτε να βρείτε στο βιβλίο του Mick Cooper, «Ο Υπαρξισμός στην Ψυχοθεραπεία» που θα κυκλοφορήσει εντός των ημερών.

Θα ξεκινήσουμε με μια άσκηση χαλάρωσης. Κλείστε τα μάτια και εισπνεύσετε βαθιά από την μύτη. Γεμίστε τους πνεύμονες σας με αέρα και εκπνεύστε με δύναμη....

- Προσπαθήστε νοερά να απεικονίσετε τον θάνατό σας.
 - Που φαντάζεστε ότι θα συμβεί;
 - Πότε;
 - Πως;
 - Πως είναι η κηδεία;
 - Ποιος θα εκφωνήσει τον επικήδειο λόγο;

- Γράψτε την δική σας νεκρολογία ή τον επικήδειο λόγο όπως πιστεύετε ότι είναι και όπως θα θέλατε ιδανικά να είναι.

Γράψτε τις σκέψεις σας και τα συναισθήματα που σας προκάλεσε η άσκηση αυτή, χωρίς λογοκρισία. Κανείς δεν θα τα διαβάσει, κανείς δεν θα μάθει τις πιο μύχιες σκέψεις σας. Δεν πειράζει αν

συγκινηθείτε ή αν κλάψετε. Άλλωστε αυτό περιμένουμε από τους
θεραπευόμενους μας να κάνουν μπροστά μας.