

## ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΞΟ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΡΧΙΚΟΥ ΔΕΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΒΟΥΛΗΣΗΣ

Ευγενία Γεωργαντά, Psy.D.,ECP.  
Ελληνική Εταιρεία Υπαρξιακής Ψυχολογίας  
[Ομιλία στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο  
Δραματοθεραπείας και Παιγνιοθεραπείας 24 Δεκεμβρίου 2012]

Δημοσιεύτηκε στο περιοδικό ΕΠΟΧ'Η- ΕΡΟΧΗ: Ψυχοθεραπεία- Φαινομενολογία-  
Ερμηνευτική, Τεύχος 2, Απρίλιος 2016, Εκδόσεις Ευρασία

Θα ήθελα να ξεκινήσω την ομιλία μου διαβάζοντας ένα απόσπασμα από το βιβλίο του Ernesto Spinelli (2007) “Practising Existential Psychotherapy”:

*«Η υπαρξιακή φαινομενολογία, αντίθετα με τη γενική αντίληψη, υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι δεν έχουν πάντα την ελευθερία της επιλογής. Υπάρχουν συνθήκες ύπαρξης στις οποίες δεν παρουσιάζεται καμία δυνατότητα επιλογής. Η κύρια από αυτές είναι η «ερριμμένη» μας κατάσταση. Κανείς μας δεν είχε δυνατότητα επιλογής για το αν θα υπάρξει. Αντίθετα, ο καθένας μας «ρίχνεται μέσα» στην ύπαρξη. Με τον ίδιο τρόπο, κανένας μας δεν έχει δυνατότητα επιλογής σχετικά με το γεγονός ότι σίγουρα, σε κάποια έστω και απροσδιόριστη στιγμή, θα «ριχτεί έξω» από την ύπαρξη, καθώς θα πάψει να υπάρχει ως ανθρώπινο ον. Επιπλέον, «ριχνόμαστε» επίσης σε ένα συγκεκριμένο σώμα, σε μια συγκεκριμένη εποχή, σε έναν συγκεκριμένο πολιτισμό, σε ένα συγκεκριμένο σύνολο κυρίαρχων συμπεριφορών και ηθών, στάσεων και απόψεων. Όλα αυτά βρίσκονται επίσης πέρα από κάθε δυνατότητα επιλογής, όπως και τα απειράριθμα ερεθίσματα ή συμβάντα που «μας ρίχνει» ο κόσμος, και στα οποία είμαστε όλοι υποχρεωμένοι να ανταποκρινόμαστε. Έτσι, οι επιλογές που μπορεί όντως να υπάρχουν είναι πάντα τοποθετημένες μέσα σε ένα σύνολο «ερριμμένων» συνθηκών, την παρουσία των οποίων δεν μπορούμε ούτε να επιλέξουμε ούτε και να ελέγξουμε πραγματικά.»(σελ.45)*

Το δεδομένο του «ριξίματος» στη ζωή είναι ένα από τα πολλά θέματα τα οποία πραγματεύεται η υπαρξιακή θεωρία. Άλλα σημαντικά υπαρξιακά θέματα είναι τα δίπολα και τα παράδοξα της ζωής, το εν-τω-κόσμο-είναι και η υπαρξιακή μοναξιά, η μοναδικότητα και η διαφορετικότητα της ύπαρξης, η χρονικότητα και ο αναπόφευκτος θάνατος, το ενσώματο της ύπαρξης, η υπαρξιακή αγωνία και ενοχή, η έλλειψη νοήματος και η αξία της ανεύρεσης νοήματος, η ελευθερία και η ευθύνη που αυτή συνεπάγεται καθώς και η αυθεντικότητα— αν-αυθεντικότητα της ύπαρξης.

Δυστυχώς δεν υπάρχει χρόνος για να καλύψουμε όλα αυτά τα θέματα. Θα σταθώ μόνο στο δίπολο προκαθορισμός— ελευθερία. Αναμφίβολα υπάρχει τόσο το βιολογικό όσο και το ψυχολογικό μας DNA. Το 2002 στο 3<sup>ο</sup> Παγκόσμιο Συνέδριο Ψυχοθεραπείας στη Βιέννη παρουσίασα το «DNA της ψυχής» (πίνακας 1) συνθέτοντας διάφορες εξελικτικές θεωρίες. Από νωρίς με ενδιέφερε η εξέλιξη, την οποία θεωρώ βασικό συστατικό της ζωής και θέλησα να μελετήσω διάφορες εξελικτικές θεωρίες. Δεν θα αναφερθώ σε όλη την έλικα του DNA αλλά θα μείνω στα αρχικά στάδια που μας ενδιαφέρουν για την αποψινή συζήτηση.

Επέλεξα την έλικα του DNA για να δείξω σχηματικά την εξέλιξη μας από την γέννηση μέχρι το θάνατο για πολλούς λόγους. Πρώτον, γιατί νιώθω ότι όλα όσα συμβαίνουν στην ζωή μας εγγράφονται στο κύτταρο μας και θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι σε ψυχικό επίπεδο ότι και το DNA σε βιολογικό. Όπως αναφέρει και

η Alice Miller (1984), αλλά και πολλοί άλλοι θεωρητικοί, το σώμα δεν ξεχνά και όλα μας τα βιώματα είναι καταγεγραμμένα στο σώμα και τον εγκέφαλο ακόμα και αν δεν θυμόμαστε γεγονότα ή περιστάσεις.

Δεύτερον, η έλικα του DNA έχει δύο πόλους. Μπορούμε να φανταστούμε ότι και το κάθε εξελικτικό στάδιο έχει, όπως περιγράφει και ο Erikson (1980), μια θετική και μια αρνητική έκβαση. Μέσα σε αυτούς τους δυο πόλους παρατηρούμε κάτι σαν σκαλοπάτια που δείχνουν την εξελικτική μας πορεία σαν μια διαδικασία ανάβασης.

Τέλος, η έλικα του DNA μας υπενθυμίζει ότι η εξελικτική μας πορεία είναι σπειροειδής και όχι γραμμική. Έτσι, πολλές φορές ενώ έχουμε την αίσθηση της παλινδρόμησης και μια αίσθηση ματαιότητας ότι πάλι γυρνάμε γύρω από τα ίδια θέματα, όταν δουλεύουμε ψυχοθεραπευτικά, θεωρώ ότι να μεν επεξεργαζόμαστε τα ίδια θέματα που είναι σημαντικά για εμάς αλλά σε άλλο επίπεδο κάθε φορά. Έτσι μπορούμε να αντιπαρέλθουμε την αίσθηση ματαιότητας και απογοήτευσης που συχνά συναντώ σε θεραπευόμενους και που και εγώ έχω βιώσει στο παρελθόν. Υπάρχει εξέλιξη και τολμώ να πω ανέλιξη του δυναμικού μας μέσα από την συνεχή και αδιάλειπτη προσπάθειά μας.

Θεωρώ ότι αυτό που δίνει νόημα στην ζωή, τουλάχιστον την δική μου, είναι αυτή η προσπάθεια ανέλιξης του δυναμικού με απώτερο στόχο την ολοκλήρωση και την εκπλήρωση του δυναμικού μας. Διευρύνοντας την πυραμίδα του Maslow (Πίνακας 2) μπορούμε και πάλι να φανταστούμε την ζωή μας και την εξέλιξη μας ως σκαλοπάτια που οδηγούν από ένα αρχικό επίπεδο βασισμένο στην βιολογία και τα ένστικτα (το σωματικό επίπεδο) σε επίπεδα που έχουν σχέση τόσο με την κοινωνική και προσωπική διάσταση όσο και την πνευματική.

Έτσι, εξελισσόμαστε βιολογικά, ψυχικά και νοητικά από πλήρως εξαρτημένα όντα σε αυτόνομες και αυθύπαρκτες οντότητες. Χρειάζεται βέβαια να καλύψουμε, ή στην αρχή να μας καλύψουν, τις βασικές ανάγκες για τροφή, στέγη, ζεστασιά, ασφάλεια. Είναι σημαντικό να λάβουμε αγάπη, αποδοχή και αναγνώριση. Να έχουμε την αίσθηση του ανήκειν και του ικανά-ποιώ για να οδηγηθούμε στην αίσθηση της αυτό-εκτίμησης και αυτοπεποίθησης που μας επιτρέπουν ολοένα και περισσότερο να είμαστε ο εαυτός μας. Με αυτή την αίσθηση της πραγματικής μας αξίας (ούτε υπερτιμημένη αλλά ούτε και υποτιμημένη) μπορούμε να εκπληρώσουμε το δυναμικό μας. Να ακολουθήσουμε αυτό που λέει ο Νίτσε, «Γίνε Αυτό που Είσαι», και έτσι να φύγουμε από την ζωή με αίσθηση πληρότητας, ακεραιότητας και ικανοποίησης για την ζωή που ζήσαμε.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι θεωρίες του Winnicott, του Bowlby, της Ainsworth, της Mahler και άλλων σημαντικών θεωρητικών έχουν προσφέρει τεράστια βοήθεια στην καλύτερη κατανόηση της ψυχολογικής εξέλιξης του βρέφους. Η σημασία των πρώτων χρόνων της ζωής και η δημιουργία της σχέσης μητέρας – βρέφους είναι καθοριστικής σημασίας για την εξελικτική πορεία του ανθρώπου στην ζωή του. Δεν μπορούμε να παραγνωρίσουμε την αξία της δημιουργίας του «ασφαλούς δεσμού» που αναπτύσσεται μεταξύ μητέρας- βρέφους για την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης και της ασφάλειας που είναι απαραίτητα συστατικά στην θετική έκβαση των πρώτων χρόνων της ζωής.

Δεν μπορούμε να παραβλέψουμε την σημασία αυτού που ο Winnicott αποκαλεί 'good enough mother', ή την αξία του υποστηρικτικού περιβάλλοντος ('holding environment') για την δημιουργία των βασικών προϋποθέσεων στην δημιουργία θετικής εικόνας του βρέφους για τον εαυτό του και την αξία του. Η ικανότητα της μητέρας να «καθρεφτίσει» το βρέφος και να είναι εκεί για εκείνο είναι καίριας σημασίας για την ανάπτυξη ισχυρού «εγώ» που θα βοηθήσει το βρέφος και

αργότερα το μικρό παιδί να συνδιαλλαγή με το περιβάλλον και να αντιμετωπίσει την ζωή με πολύτιμα εφόδια.

Οι ελλείψεις που δημιουργούνται στα πρώιμα στάδια συχνά αφήνουν δυσαναπλήρωτα κενά στην ζωή του ενήλικα. Όπως αναφέρει και ο Daniel Siegel (1999) η σχέση μητέρας –βρέφους παίζει καθοριστικό ρόλο στην οργάνωση, σύνθεση και ανάπτυξη των νευρώνων του εγκεφάλου. Η ικανότητα του παιδιού για αυτό-ρύθμιση θα επηρεαστεί από αυτές τις πρωταρχικές εμπειρίες.

Ο Louis Cozolino (2002) στο βιβλίο του “The Neuroscience of Psychotherapy” αναφέρεται εκτενώς σε διάφορες μελέτες που καταδεικνύουν την «σημασία του πρωταρχικού δεσμού και της σχέσης μητέρας-βρέφους για την ανάπτυξη όχι μόνο των συναισθηματικών και κοινωνικών κυκλωμάτων του εγκεφάλου αλλά και την σημασία του για το ‘χτίσιμο’ ολόκληρου του εγκεφάλου μέσα από την ενέργεια και την δραστηριοποίηση που δημιουργείται από αυτό τον δεσμό» (σελ. 191).

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι «ο ασφαλής δεσμός με την μητέρα οδηγεί στην καλύτερη δυνατή ισορροπία μεταξύ συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, ενώ ο ανασφαλής δεσμός συνδέεται με την έλλειψη ισορροπίας τους με αποτέλεσμα την συνεχόμενη εγρήγορση του νευρικού συστήματος» (Cozolino, 2002, σελ.209). Ο Hans Selye ήταν ο πρώτος που επεσήμανε τους κινδύνους για την υγεία μας του αυξημένου στρες που σχετίζεται με την παρατεταμένη εγρήγορση του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Έτσι μπορούμε να πούμε ότι ο πρώτος χρόνος της ζωής είναι καθοριστικής σημασίας σε πολλαπλά επίπεδα. Η σχέση μητέρας-βρέφους φαίνεται να επηρεάζει όχι μόνο την συναισθηματική, ψυχολογική και νοητική εξέλιξη του βρέφους αλλά και την ανάπτυξη του εγκεφάλου, των νευρώνων και του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Αντίστοιχα η θετική έκβαση του δεύτερου χρόνου της ζωής (Erikson, 1963) είναι σημαντική για την εξέλιξη της αυτονομίας του παιδιού αντί της δημιουργίας συναισθημάτων ντροπής, αμφιβολίας και θα προσέθετα φόβου στην ζωή του παιδιού. Η δημιουργία συναισθημάτων ντροπής αγγίζουν την ρίζα της ύπαρξης και διαφοροποιούνται από τις ενοχές. Οι ενοχές είναι μεταγενέστερες και έχουν σχέση με συγκεκριμένες πράξεις οι οποίες δεν είναι αποδεκτές. Γι’ αυτό άλλωστε τις βλέπουμε συνδεδεμένες με το φαλλικό στάδιο και την αρχή της σεξουαλικότητας. Η ντροπή είναι προγενέστερη και σχετίζεται με την ίδια την ύπαρξη. Πολλές μελέτες αναφέρονται στις καταστροφικές συνέπειες της «τοξικής ντροπής» που οδηγεί σε συναισθήματα μειονεξίας και ανεπάρκειας του εγώ. Σε κάποιες ακραίες περιστάσεις το παιδί οδηγείτε στην αίσθηση ότι δεν αξίζει καν να ζει, να υπάρχει.

Όπως με την δημιουργία του δεσμού τον πρώτο χρόνο της ζωής έτσι και τον δεύτερο χρόνο η σχέση μητέρας-παιδιού επηρεάζει όχι μόνο την συναισθηματική και ψυχολογική του εξέλιξη αλλά και την λειτουργία του εγκεφάλου και του αυτόνομου νευρικού συστήματος. «Η ντροπή, που αντανάκλα την απώλεια της συναισθηματικής επαφής με την μητέρα/ φροντιστή, αντλεί την δύναμη της από την πρωταρχική ανάγκη του παιδιού να παραμείνει συνδεδεμένο μιας και αυτή η σύνδεση είναι απαραίτητη για την επιβίωσή του. Η παρατεταμένη και επαναλαμβανόμενη αίσθηση ντροπής επιδρά αρνητικά στην ανάπτυξη της ικανότητας του παιδιού να ρυθμίζει το συναίσθημά του και να έχει αυτοέλεγχο» (Cozolino, 2002, σελ.194).

Τα παιδιά που αφήνονται για μεγάλες περιόδους να νιώθουν ντροπή μπορεί να οδηγηθούν σε μια μόνιμη απορύθμιση του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Επίσης η παρατεταμένη αίσθηση ντροπής συχνά οδηγεί στην ανάπτυξη σοβαρής ψυχοπαθολογίας και σε προβλήματα στην δημιουργία ταυτότητας.

Από την εμπειρία μου θα έλεγα ότι τα άτομα που βιώνουν έντονη ντροπή και αμφιβολία είναι αρκετά φοβισμένα. Υπάρχει έντονη τόσο η αμφιβολία και η αμφισβήτηση απέναντι στον εαυτό τους και τις ικανότητές τους όσο και φόβος μπροστά στο μέγεθος των καταστάσεων και των απαιτήσεων που μπορεί να έχουν οι άλλοι από αυτούς. Έτσι, συχνά βλέπουμε ένα συνδυασμό ανασφαλούς δεσμού που οδηγεί σε ανασφάλεια και δυσπιστία μαζί με αισθήματα τοξικής ντροπής και αμφιβολίας. Η δυνατότητα αυτονόμησης και δημιουργίας θετικής εικόνας για τον εαυτό είναι ελλιπής ή σχεδόν απύσχα. Ως εκ τούτου, το παιδί (και αργότερα ο ενήλικας) βρίσκεται ανέτοιμο να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της ζωής και τις όποιες σχολικές ή άλλες απαιτήσεις.

Ευτυχώς ο Cozolino (2002) αναφέρει στο βιβλίο του ότι: *«Οι εμπειρίες της παιδικής ηλικίας που διαμορφώνουν το χαρακτήρα του παιδιού μπορούν να τροποποιηθούν από μεταγενέστερες προσωπικές σχέσεις, την ψυχοθεραπεία και την αυτεπίγνωση. ... Ένα θεραπευτικό περιβάλλον, τέτοιο όπως η «αρκετά-καλή ψυχοθεραπεία» (“good-enough psychotherapy”), στο οποίο το τραύμα μπορεί να επεξεργαστεί και να επιλυθεί, στηρίζει την διαδικασία της επανα-σύνθεσης»* (σελ. 210). Μέσα λοιπόν από την επανορθωτική εμπειρία που μπορεί να προσφέρει η θεραπεία, ή άλλες σημαντικές σχέσεις, το άτομο μπορεί να τροποποιήσει προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες και να επιφέρει αλλαγές ακόμα και σε νευρωνικό επίπεδο.

Η διαδικασία της ψυχοθεραπείας είναι μια πορεία επανόρθωσης και εξέλιξης η οποία βασίζεται στην ελεύθερη βούληση του ατόμου. Είναι ο θεραπευόμενος που επιζητεί την αλλαγή και βελτίωση του Είναι του. Χωρίς την δική του προσωπική απόφαση αλλά και μακροχρόνια προσπάθεια καμία αλλαγή δεν είναι εφικτή. Είναι ο φορέας της αλλαγής της ζωής του και χωρίς την ενεργή συμμετοχή του ελάχιστα πράγματα μπορούν να επιτευχθούν.

Ο Rollo May και ο Irvin Yalom(1995) έχουν αναφερθεί στις δυο διαστάσεις της ελευθερίας. Ελευθερία σημαίνει ευθύνη και θέληση. Η ίδια η ζωή μας καλεί να απαντήσουμε στις προκλήσεις της και να λάβουμε θέση απέναντι σε αυτές. Χρειάζεται να αντιμετωπίσουμε τόσο την δυσκολία της απόφασης όσο και τις όποιες συνέπειες αυτή ενέχει. Συχνά θέλουμε να αποδράσουμε από την ελευθερία και να αφήσουμε τους άλλους να αποφασίσουν για εμάς. Έτσι ‘πέφτουμε μέσα στο πλήθος’ και ζούμε αν-αυθεντικά, όπως λέει ο Heidegger, ή με ‘κακή πίστη’, όπως την αποκαλεί ο Sartre.

Όμως ακόμα και στις πιο ανελεύθερες συνθήκες έχουμε ευθύνη για την στάση που θα κρατήσουμε. Η έννοια της ευθύνης (responsibility= response + able) αναφέρεται σε αυτή την ιδιότητα του ανθρώπου να μπορεί να αποκρίνεται με τον δικό του προσωπικό τρόπο απέναντι στα πράγματα. Νομίζω ότι ο Victor Frankl (1984) στο βιβλίο του “Man’s Search for Meaning” πολύ ωραία περιγράφει και μας υπενθυμίζει την έννοια αυτή της ελευθερίας και της ευθύνης.

Οι εμπειρίες του στο στρατόπεδο συγκέντρωσης του Άουσβιτς του έδειξαν με τον πιο τρανταχτό τρόπο ότι κάτω από αυτές τις φριχτές συνθήκες που κανείς τους δεν είχε επιλέξει, άλλοι αντέδρασαν σαν «άγιοι» μοιράζοντας και την τελευταία μπουκιά τους για να σωθεί κάποιος συγκρατούμενος με κίνδυνο να πεθάνουν οι ίδιοι και άλλοι σαν «καθάρματα» προδίδοντας τους συγκρατούμενους τους για να σώσουν το τομάρι τους. Υπάρχει λοιπόν επιλογή και κάτω από τις πλέον ασφυκτικές συνθήκες ανελευθερίας.

Πέρα από την ευθύνη η ελευθερία έχει και ένα δεύτερο σκέλος, αυτό της θέλησης. Οτιδήποτε αποφασίσουμε ότι θέλουμε στην ζωή χρειάζεται να έχουμε την δύναμη να το υλοποιήσουμε. Ο υπαρξισμός δίνει μεγάλη έμφαση τόσο στην ευθύνη όσο και στην θέληση. Είναι δυο σημαντικές έννοιες που έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα

στην ψυχοθεραπεία. Όπως ανέφερα και προηγούμενος ο θεραπευόμενος είναι ο φορέας της αλλαγής στη ζωή του. Χρειάζεται όχι μόνο να αποφασίσει για αυτά που επιθυμεί αλλά και να καταβάλει την προσπάθεια για να τα υλοποιήσει. Δεν υπάρχουν εύκολες λύσεις και ‘μαγικά ραβδιά’.

Κλείνοντας να επισημάνω δυο ακόμα σημεία που θεωρώ σημαντικά για την κατανόηση του παράδοξου της ελεύθερης βούλησης και του προκαθορισμού μας από το βιολογικό και ψυχολογικό DNA.

Σύμφωνα με την άποψη της φαινομενολογίας αλλά και του Adler, ο οποίος αναφέρεται στην «ιδιωτική λογική», θεωρώ ότι ο καθένας ερμηνεύει την πραγματικότητά του με τον δικό του προσωπικό τρόπο. Έτσι τα βιώματα έχουν ερμηνευτεί από το ίδιο το άτομο και θα μπορούσαμε να πούμε ότι ως εκ τούτου φέρει ένα βαθμό ευθύνης για την συγκεκριμένη ερμηνεία που έδωσε στα συμβάντα της ζωής του.

Παρά την υποκειμενικότητα της ζωής και των εμπειριών της θεωρώ ότι υπάρχουν γεγονότα που αδιαμφισβήτητα δημιουργούν συναισθήματα που όλοι θα αναγνωρίζαμε. Όταν, για παράδειγμα, ένα παιδί έχει κακοποιηθεί σωματικά, ή σεξουαλικά, ή (λίγο ακόμα πιο περίπλοκο) ψυχικά δεν μπορούμε να φανταστούμε ότι δεν υπήρξε αρνητικός αντίκτυπος στην ψυχολογική του εξέλιξη ασχέτως από το πώς έχει ο ίδιος ερμηνεύσει τα πράγματα και τι ιδιαίτερες αποχρώσεις έχει δώσει σε αυτή την εμπειρία.

Πέρα όμως από την ανάληψη της ευθύνης για την ερμηνεία και για την μετέπειτα στάση που το άτομο θα κρατήσει απέναντι στις συνθήκες της ζωής του είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε την ελευθερία που έχουμε στο να αποδεχτούμε και να ‘οικειοποιηθούμε’ τα δεδομένα μας. Οι Van Deurzen και Adams (2012) αναφέρουν στο βιβλίο τους «Αναπτύσσοντας Δεξιότητες στην Υπαρξιακή Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία»:

*«Η υπαρξιακή σημασία της αυθεντικότητας προκύπτει από το πρώτο συνθετικό της λέξης, το αυθ- (από το «αυτός», εαυτός), και αναφέρεται στο κατά πόσο μπορεί ένα άτομο να είναι ανοιχτό στην ύπαρξη, να καλωσορίζει την αλήθεια της, να έχει εποπτεία των δυσκολιών της και να αναλαμβάνει την ευθύνη για τις συνέπειες των επιλογών του. ...Αυτό που κάνει μια πράξη αυθεντική είναι να την έχουμε επιλέξει και να την έχουμε οικειοποιηθεί έχοντας πλήρη επίγνωση της κατάστασης και των δυνατικών συνεπειών της. Ζωή με αυθεντικότητα είναι ζωή με επίγνωση» (σελ. 136).*

Έτσι, θεωρώ ότι αυτό που έχει πρωταρχική σημασία για να ζήσουμε εν ειρήνη με τον εαυτό μας και να αφήσουμε το πεδίο ελεύθερο για να αναπτύξουμε το δυναμικό μας, ελπίζοντας ότι έτσι θα φύγουμε από αυτή την ζωή με αίσθηση πληρότητας και ολοκλήρωσης, είναι η αποδοχή των δεδομένων μας. Η έννοια της ‘οικειοποίησης’ σημαίνει ότι αυτό που είναι ξένο το κάνουμε δικό μας.

Είμαι εγώ αυτή που ‘ρίχτηκα μέσα’ στην ζωή, χωρίς να το θέλω, με το συγκεκριμένο DNA και είμαι εγώ που θα ‘ρίχτώ έξω’ από την ζωή, χωρίς να το θέλω. Είμαι εγώ αυτή που έζησα κάτω από τις συγκεκριμένες συνθήκες και δέχτηκα όλα αυτά τα ερεθίσματα και τις επιρροές. Όλα αυτά συνθέτουν εμένα και είναι ‘εγώ’. Αν θα τα αξιοποιήσω ή όχι, πως θα αντιδράσω και τι θα κάνω με όλα αυτά είναι δική μου ευθύνη. Όλα όσα αποτελούν την ζωή μου δεν συνέβησαν σε εμένα αλλά εγώ τα έζησα, με διαμόρφωσαν και τα διαμόρφωσα και στο εδώ-και-τώρα μου μπορώ να αποφασίσω τι θα κάνω με όλη αυτή την κληρονομιά.

«ΤΟ DNA ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ»

**ΘΑΝΑΤΟΣ**

ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ  
(65 και άνω)

**ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ**  
ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ  
ΑΥΤΟ-ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ  
ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ  
ΣΥΝΟΧΗ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑ

ΜΕΣΗ ΗΛΙΚΙΑ  
(40/45 - 60/65)

**ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑ**  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ  
ΑΥΞΗΣΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ  
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΒΑΘΥΤΕΡΟΥ  
ΝΟΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΖΩΗ

ΠΡΩΙΜΗ  
ΕΝΗΛΙΚΗ  
(21 - 40)

**ΟΙΚΕΙΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ  
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΤΑΞΙΩΣΗΣ  
ΠΛΗΗ ΠΑ ΑΥΤΟ-ΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΕΦΗΒΙΚΗ  
(13/14 - 21)

ΓΕΝΝΗΤΗΣΙΟ ΣΤΑΔΙΟ  
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ  
ΑΦΗΡΜΕΝΗ ΣΚΕΨΗ  
ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ  
**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ**

ΠΑΙΔΙΚΗ  
ΗΛΙΚΙΑ

ΛΑΘΑΝΟΝ ΣΤΑΔΙΟ (6 - 12/13 ΕΤΩΝ)  
ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ  
ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ -  
ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΣΤΡΕΨΙΜΟΤΗΤΑΣ  
**ΦΙΛΕΡΓΙΑ - ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ**

ΦΑΛΛΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ (3 - 5/6 ΕΤΩΝ)  
ΟΙΔΙΠΟΔΕΙΟ ΣΥΜΠΛΕΓΜΑ  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ "ΥΠΕΡ-ΕΓΩ"  
**ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ**

ΝΗΠΙΑΚΗ  
ΗΛΙΚΙΑ  
(2 - 3)

ΠΡΩΚΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ  
ΠΡΟ-ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ  
ΣΥΜΒΟΛΙΚΗ ΣΚΕΨΗ - ΓΛΩΣΣΑ  
**ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ**

ΒΡΕΦΙΚΗ  
ΗΛΙΚΙΑ  
(0 - 1)

ΜΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ  
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ (6ος μήνας)  
ΑΡΧΗ ΤΟΥ "ΕΓΩ"  
ΣΤΟΜΑΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ  
ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΟ-ΚΙΝΗΤΙΚΗ  
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ  
**ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΣ

**ΑΠΟΓΝΩΣΗ**  
ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗΣ ΜΕ  
ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

**ΣΤΑΣΙΜΟΤΗΤΑ**

ΕΛΛΕΙΨΗ ΝΟΗΜΑΤΟΣ  
ΦΟΒΟΣ ΤΩΝ ΓΗΡΑΤΕΙΩΝ  
ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΡΡΩΣΤΙΑΣ

ΤΕΤΑΡΤΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΣ

**ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ**

- ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ  
- ΕΝΔΟΠΡΟΣΩΠΙΚΗ  
- ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΗΨΗ  
ΕΥΘΥΝΩΝ

ΤΡΙΤΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΣ

ΥΠΑΡΞΙΑΚΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ

**ΣΥΓΧΥΣΗ ΡΟΛΩΝ**

ΧΤΙΣΙΜΟ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ  
ΩΣ ΙΚΑΝΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΣ  
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

**ΚΑΤΩΤΕΡΟΤΗΤΑ**

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΙΞΙΜΑΤΟΣ  
ΡΟΛΩΝ  
ΠΑΙΧΝΙΔΙ - ΦΑΝΤΑΣΙΑ  
**ΕΝΟΧΕΣ**

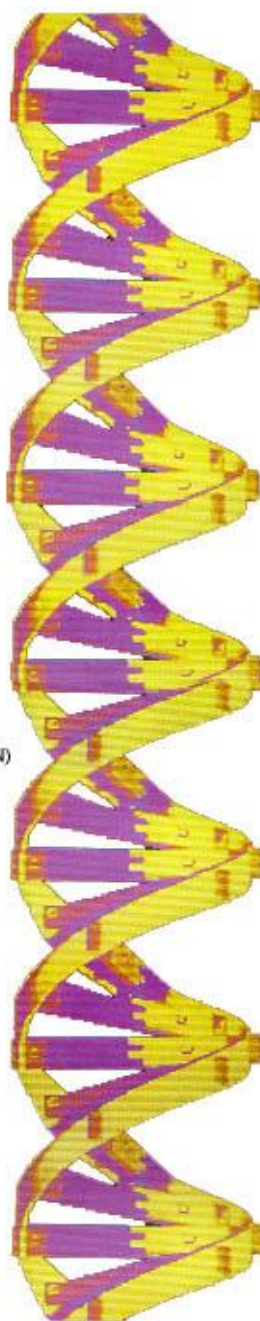
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ  
ΕΓΩΚΕΝΤΡΙΚΗ ΦΑΣΗ  
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΑΥΤΟΝΟΜΗΣΗΣ  
**ΝΤΡΟΠΗ ΚΑΙ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ**

ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΣ

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ  
ΣΥΜΒΙΩΤΙΚΗ ΦΑΣΗ  
ΔΕΣΜΟΣ ΜΕ ΤΗ "ΜΗΤΕΡΑ"  
**ΔΥΣΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ**

ΠΡΩΤΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΣ  
ΚΟΨΙΜΟ ΟΜΦΑΛΙΟΥ ΛΩΡΟΥ

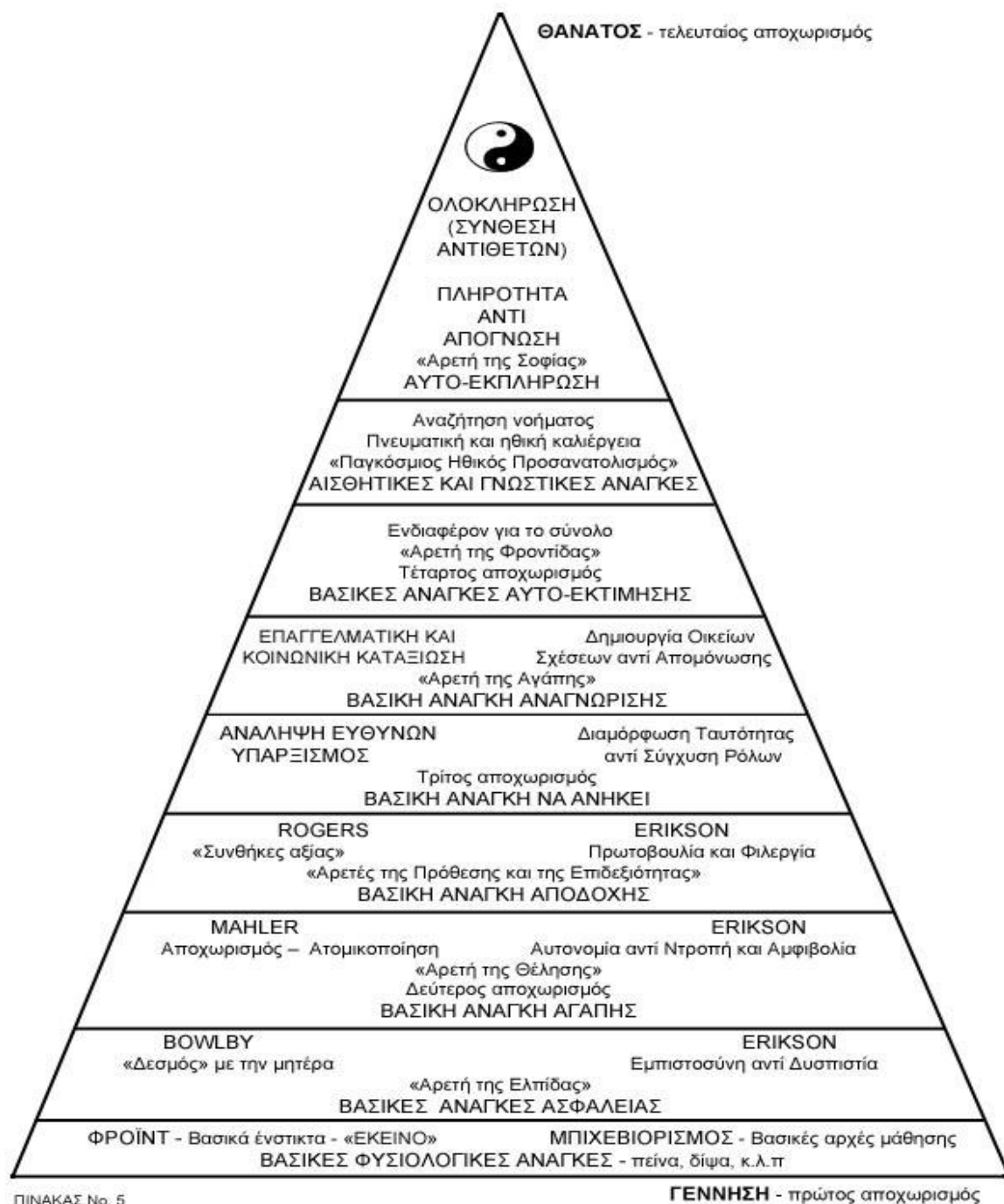
**ΓΕΝΝΗΣΗ**



Ηλεκτρονικός σχεδιασμός Ελένη Γεωργιάδη 2002  
Σπείρα από *Οξύγνο*, τεύχος 71/2, Ιαν. -Φεβ. 1998, σελ. 86

Πίνακας 1

## Η Διεύρυνση της πυραμίδας του Maslow



Πίνακας 2

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bowlby, J. (1969). **Attachment**. New York: Basic Books.
- Cozolino, L. (2002). **The Neuroscience of Psychotherapy**. New York: Norton & Company.
- Erikson, E. (1963). **Childhood and Society**. New York: Norton and Company.
- Erikson, E. (1980). **Identity and the Life Cycle**. New York: Norton and Company
- Frankl, V. (1984). **Man's Search for Meaning**. New York: Touch stone Books.
- Georganda, E. (2002). **The DNA of the Soul**. Presentation at 3rd World Congress of Psychotherapy in Vienna.
- Georganda, E. (2007). The DNA of the Soul: Integrating developmental issues with existential-humanistic theory. **The British Journal of Psychotherapy Integration: The Integrative Project in Practice. Vol.4, Issue 1**, (pp.4-12).
- Mahler, M.S., Pine, F. and Bergman, A. (1975). **The Psychological Birth of the Human Infant**. New York: Basic Books.
- May, R. and Yalom, I. (1995). Existential Psychotherapy. In Corsini, R. and Wedding, D. (Eds.) **Current Psychotherapies**. Illinois: Peacock, Inc.
- Miller, A. (1985). **For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child - Rearing and the Roots of Violence**. New York: Farrar, Straus, Giroux.
- Miller, A. (1984). **Thou Shall Not Be Aware: Society's Betrayal of the Child**. New York: Farrar, Straus, Giroux.
- Siegel, D.J. (1999). **Developing Mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience**. New York: Guilford.
- Spinelli, E. (2007). **Practicing Existential Psychotherapy: The relational world**. London: Sage publications.
- Βαν Ντόϋρζεν, Ε., Μαρτιν, Α. (2012). **Αναπτύσσοντας Δεξιότητες στην Υπαρξιακή Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία**. Αθήνα: Εκδόσεις Κοντόλι.
- Γεωργαντά, Ε. (2003). **Τι Είναι Ψυχοθεραπεία**. Αθήνα: Εκδόσεις Ασημάκης.