

Σκέψεις επί βασικών Θεμάτων του ΥΠΑΡΞΙΣΜΟΥ

Για το κεφάλαιο:

«Υπαρξισμός και Θετική Ψυχολογία»

Γεωργαντά Ευγενία, 2012

Η υπαρξιακή θεωρία στην ψυχοθεραπεία και την συμβουλευτική αναφέρεται σε βασικά θέματα που αφορούν την Ύπαρξη. Ως μια προσέγγιση που βασίζεται σε μεγάλο μέρος της στην φιλοσοφία προσφέρει μια φιλοσοφική θεώρηση της Ύπαρξης η οποία αποτελεί και την βάση της θεραπευτικής πρακτικής. Η υπαρξιακή προσέγγιση βλέπει την κάθε συνάντηση, με ένα θεραπευόμενο, ως ένα μοναδικό και διαφορετικό γεγονός που απαιτεί μια εξατομικευμένη αντιμετώπιση. Έτσι, δεν προσφέρει τεχνικές αλλά μπορεί να συνδυαστεί, ως φιλοσοφικό υπόβαθρο, με άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που προσφέρουν τέτοιου είδους εργαλεία.

Πέρα από τις όποιες θεωρίες και τεχνικές, όπως αναφέρεται και σε διάφορες μελέτες, αυτό που «θεραπεύει» είναι η σχέση. Ο υπαρξισμός δίνει έμφαση στην πραγματική, ειλικρινή και ανοιχτή συνάντηση δυο ατόμων. Στην σχέση «Εγώ-Εσύ», όπως την αποκαλεί ο Martin Buber (1970). Για την δημιουργία μιας τέτοιας σχέσης ο θεραπευτής καλείται να είναι γνήσιος, αυθεντικός και μη επικριτικός, δημιουργός ενός πλαισίου ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Ο Yalom (2001) αναφέρεται στον ψυχοθεραπευτή ως « συνοδοιπόρο» στο ταξίδι του θεραπευόμενου, που αλλάζει και μεταβάλλεται και ο ίδιος μέσα από την επαφή αυτή.

Για να καταλάβουμε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται ο υπαρξιακός θεραπευτής την πηγή των προβλημάτων αλλά και την θεραπευτική διαδικασία, θα αναφερθούμε, εν συντομία, στα βασικά θέματα που συνθέτουν τον πλούσιο ιστό της υπαρξιακής θεώρησης. Ένα βασικό στοιχείο της ύπαρξης είναι η **μοναδικότητα** και η **διαφορετικότητα** του κάθε ανθρώπου. Καθένας μας, από την στιγμή της γέννησής του

αποτελεί ένα ξεχωριστό, μοναδικό και ανεπανάληπτο όν που, ως εκ τούτου, δεν μπορεί παρά να είναι και διαφορετικό από κάθε άλλο. «Το DNA της ψυχής» (Γεωργαντά, 2002, 2003 & 2007) έχει αναφερθεί χαρακτηριστικά ως αλληγορική έκφραση της ψυχικής μοναδικότητας του ατόμου, κατ' αντιστοιχία της βιολογικής μοναδικότητάς του. Η ψυχική μοναδικότητα σχετίζεται τόσο με την προσωπική ιστορία και τα βιώματα τού κάθε ανθρώπου όσο και με την ερμηνεία που ο ίδιος δίνει στις εμπειρίες αυτές. Σύμφωνα με την φαινομενολογική προσέγγιση (Spinelli, 2009) καθένας μας ερμηνεύει την πραγματικότητα μέσα από τα δικά του μάτια, την δική του ιδιαίτερη και ξεχωριστή λογική και συναισθηματική αντίληψη. Η πραγματικότητα στην υπαρξιακή/ φαινομενολογική προσέγγιση δεν αντιμετωπίζεται σαν μια αντικειμενική κατάσταση αλλά σαν ένα υποκειμενικό βίωμα. Άλλωστε είναι αυτό, το τελείως προσωπικό βίωμα, που αποτελεί την ουσία της θεραπευτικής σχέσης και πρακτικής.

Οι έννοιες της μοναδικότητας και της διαφορετικότητας είναι απόλυτα συνδεδεμένες μεταξύ τους και καταδεικνύουν την μοναχικότητα του ταξιδιού μας στην ζωή. Κανένας άλλος δεν μπορεί να βιώσει την ζωή μας και κανένας δεν μπορεί να μας αντικαταστήσει. Αυτή η βαθειά επίγνωση της μοναχικότητας που επιβάλλει η μοναδικότητα μάς κατατρέχει, όπως άλλωστε και η αναγνώριση του βέβαιου τέλους μας. Εάν, στην αβεβαιότητα του πρόσκαιρου, και στην βεβαιότητα του τέλους, προσθέσει κανείς και την ευθύνη για την ύπαρξή του, ο καθένας μας μπορεί να φανταστεί το μέγεθος των πιθανών «συμπτωμάτων/ παθήσεων/ διαταραχών» από τα οποία θα μπορούσε να υποφέρει το άτομο.

Γι' αυτό για τον υπαρξισμό η παρουσία προβλημάτων που άπτονται της επαφής μας με την πραγματικότητα δεν θεωρούνται παθολογικές εκφράσεις αλλά εκδηλώσεις της ίδιας της ύπαρξης. Είναι η προσπάθεια του ανθρώπου να αντέξει και να ανταπεξέλθει στην στυγνή και αμείλικτη πραγματικότητα, όπως και όσο μπορεί. Το φορτίο της ζωής είναι ιδιαίτερα βαρύ αν προσπαθήσει κανείς να μην αρνηθεί όλα όσα τον πονάνε και τον πληγώνουν.

Αν, και όταν, το άτομο έχει το θάρρος να κοιτάξει την ύπαρξή του κατάματα δεν μπορεί παρά να βιώσει πολλαπλά συναισθήματα. Πολλά, έντονα και αμφίσημα. Βέβαια τίποτα δεν είναι μόνο μαύρο-άσπρο στην παλέτα των συναισθημάτων που είναι η ζωή. Χρειάζεται κουράγιο (Tillich, 1952) για να μπορέσει να αντικρύσει κανείς το εύρος των συναισθημάτων του χωρίς να φοβηθεί και να λυγίσει. Μπορεί να τον κατακλύσει ακόμα και απόγνωση ή αίσθηση πλήρους ματαιότητας. Σε αυτές τις στιγμές η ανεύρεση νοήματος μπορεί να αποβεί σωτήρια, μπροστά στο βασικό δίλημμα του Καμύ, του Σαίξπηρ και τόσων άλλων φιλοσόφων και συγγραφέων.

Η απόφαση για ζωή είναι ένα καίριο ζήτημα που χρειάζεται να λάβει κάποιος. Το ευ-ζην μπορεί να τεθεί ως περαιτέρω πορεία σε αυτό το πρώτο και βασικότερο δίλημμα. Τι θα βοηθήσει τον άνθρωπο να συνεχίσει την πορεία του και να μην σπάσει; Θάρρος, κουράγιο, θέληση και πολλές φορές στήριξη στο δύσκολο δρόμο προς μια όλο και πιο προσωπική πορεία και διαδρομή εξατομίκευσης. Ο προσωπικός δρόμος, του «να είναι κανείς ο εαυτός του», είναι το δύσκολο ζητούμενο της «θεραπείας». Έτσι ο υπαρξιακός θεραπευτής δίνει μεγάλη έμφαση στην αναζήτηση και έκφραση αυτής της μοναδικότητας και διαφορετικότητας.

Αναγνωρίζοντας την μοναδικότητα και διαφορετικότητά μας καλούμαστε να σταθούμε στο ύψος των περιστάσεων και να δράσουμε **αυθεντικά**, ως «ο εαυτός μας». Ταυτόχρονα, για να μην πέσουμε στον άκρατο ατομικισμό, χρειάζεται να έχουμε επίγνωση του αντίκτυπου των αποφάσεων μας στο περιβάλλον μας. Βαρύ το φορτίο της ευθύνης και κατανοητή η προσπάθεια του ατόμου να ξεφύγει από όλα αυτά! Μόνο που ξεφεύγοντας ζούμε μέσα στην λήθη και την λησμονιά και ζούμε μια ζωή χωρίς συνειδητότητα. Ίσως κάποιοι να πουν ότι είναι βαρύ το τίμημα και κάποιοι να θεωρήσουν ότι δεν πειράζει αν κατάφεραν να αποφύγουν τον πόνο και την **αγωνία της ύπαρξης** (Kierkegaard, 1957). Ίσως να καταφέρουν να ξεφύγουν και από τις **υπαρξιακές ενοχές** που συχνά ταλανίζουν την ύπαρξή μας. Αναμφίβολα όμως, κάπου βαθιά

μέσα μας ξέρουμε πότε αξιοποιούμε το δυναμικό μας και πότε αφήνουμε την ζωή να περνάει ανεκμετάλλευτη.

Το ποιο δύσκολο θέμα που πραγματεύεται ο υπαρξισμός είναι το δυσβάσταχτο φορτίο της **ελευθερίας**. Ο καθένας μας καλείται να πάρει τις δικές του αποφάσεις επί όλων των θεμάτων. Καλείται να λάβει θέση απέναντι στην ζωή και να αποφασίσει πως θα την ζήσει. Σίγουρα υπάρχουν όρια και δεδομένα στην ύπαρξη 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 λέει και ο Viktor Frankl (1963) αυτό που έχει σημασία δεν είναι τα γεγονότα αυτά καθ' αυτά αλλά η στάση που εμείς διαλέγουμε απέναντι τους. Η ανθρώπινη ελευθερία δεν σημαίνει ελευθερία από συνθήκες αλλά ελευθερία στο να επιλέξει κανείς την στάση του απέναντι σε αυτές.

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε σε αυτό το σημείο την διαφορά μεταξύ ελευθερίας και ασυδοσίας. Η ελευθερία είναι μια περίπλοκη έννοια που μπορεί να κακοποιηθεί χωρίς την παρουσία της αρετής και της σύνεσης. Όπως αναφέρει και η Van Deurzen (2010), *«Οι άνθρωποι πρέπει να αποκτήσουν ή να τελειοποιήσουν την δική τους ηθ-ικανότητα (mor-ability). Η ηθική ικανότητα αποτελεί την ικανότητα να κατανοεί κανείς τι είναι σωστό και τι είναι λάθος, στο πλαίσιο του κόσμου μέσα στον οποίο ζει και σε σχέση με το σκοπό που θέλει να πετύχει» (σελ.67).*

Αν και υπαρξιακά μόνοι δεν παύουμε να ζούμε σε συνεχή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και τους άλλους. Η «εν-τω-κόσμω-είναι» (Heidegger, 1927) ύπαρξη μας οδηγεί στην αναγνώριση αυτής της συνεχόμενης ροής μεταξύ του «Εγώ» και του «Εσύ». Μας υπενθυμίζει ότι η ελευθερία μας τελειώνει εκεί όπου αρχίζει να καταπατείται η ελευθερία του άλλου. Ότι ο σεβασμός απέναντι στις δικές μας ανάγκες απαιτεί και τον σεβασμό απέναντι στις ανάγκες του άλλου.

Έτσι, 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. 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). Πολλές φορές «οι άλλοι» μπορεί να λειτουργήσουν ως ένα άλλοθι στην δική μας δυσκολία αντιμετώπισης των συνεπειών της όποιας απόφασης. Η ανάληψη της ευθύνης αυτόματα συνεπάγεται και την ανάληψη των συνεπειών, αλλά και της έμπρακτης προσπάθειας για επίτευξη της απόφασης.

Στη σημερινή κοινωνία ο άνθρωπος υποφέρει πιο πολύ από 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 (Yalom, 1980) που προσπαθούν να προστατέψουν το άτομο από την συνειδητοποίηση της ευθύνης που έχει απέναντι στη ζωή του. Τέτοιοι γνωστοί μηχανισμοί είναι η άρνηση, η μετάθεση και η αποφυγή της ευθύνης είτε με σύνδρομο εξάρτησης, είτε με αδυναμία στο να λάβει κανείς αποφάσεις για την ζωή του, είτε με αναβλητικότητα στην πραγματοποίηση τους.

Η ανάληψη της ευθύνης για την ζωή μας είναι θεμελιακή τόσο για την εξέλιξη της ζωής μας αυτής καθαυτής 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 καταβάλει την προσπάθεια που αυτή η αλλαγή απαιτεί. Από την άλλη μια Γιαπωνέζικη παροιμία λέει: «Το να ξέρει κανείς και να μην κάνει είναι σαν να μην ξέρει». Ο Sartre (1956, 1962) αναφέρεται επίσης εκτενώς στο θέμα της ευθύνης αλλά και της

υπαρξιακής του θέσης ότι «είμαστε οι επιλογές μας». Καθετί που κάνουμε ή που αποφασίζουμε να μην κάνουμε, είναι μια απόφαση και μια θέση απέναντι στην ζωή που μας καλεί να αναλάβουμε την ευθύνη για όσα μας συμβαίνουν.

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". Η απόφαση 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 μπορούμε να το βάλουμε και σε εφαρμογή.

Στην υπαρξιακή θεωρία σημαντικό ρόλο παίζει τόσο η θέληση όσο και η **δύναμη της θέλησης** (will and will power) η οποία χρειάζεται να κινητοποιηθεί για να μπορέσει το άτομο να πραγματοποιήσει τις αλλαγές που επιθυμεί και εύχεται. Τόσο ο Yalom (1974, 1980) όσο και ο Rollo May (1977, 1983) αναφέρονται στην ευθύνη και την θέληση ως δυο βασικές παραμέτρους τόσο της ελεύθερης βούλησης όσο και της επιτυχίας της θεραπευτικής διαδικασίας. Χωρίς αυτές είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς την επίτευξη της αλλαγής του θεραπευόμενου.

Τέλος, η «θέληση για δύναμη» η οποία αποτελεί βασικό στοιχείο της θεωρίας του Νίτσε (1967) συχνά παρεξηγείται ως δύναμη για επιβολή. Εν τούτοις εκείνος ξεκάθαρα αναφέρεται στην θέληση για υπέρβαση και ειδικά για αυτό-υπέρβαση. Όντως συχνά καλούμαστε σε αυτή την αυτό-υπέρβαση όταν προσπαθούμε να εξελιχθούμε. Η αντιμετώπιση του εαυτού μας και των δεινών μας απαιτεί θάρρος, δύναμη και κουράγιο. Σε αυτή την θέληση για δύναμη αναφέρεται ο Νίτσε και μας προτρέπει να γίνουμε Υπέρ-άνθρωποι.

Η δύναμη της Θέλησης που μας οδηγεί στην υπέρβαση σε συνδυασμό με την συνεχώς αυξανόμενη συνειδητότητα ωθούν τον άνθρωπο να εξελιχθεί σε μια σπειροειδή τροχιά. Όπως αναφέρεται στο «DNA της ψυχής» (Γεωργαντά, 2002, 2003 & 2007), η εξελικτική μας πορεία δεν είναι γραμμική αλλά σπειροειδής, δίνοντας έτσι πολλές φορές την αίσθηση των παλινδρομήσεων σε θέματα που θεωρούσαμε «λυμένα». Η επεξεργασία των βασικών μας δεδομένων είναι μια συνεχής διαδικασία κατά την οποία συχνά καλούμαστε να επανέλθουμε σε προγενέστερες αναζητήσεις και ανησυχίες για να τις επεξεργαστούμε ξανά σε διαφορετικό επίπεδο.

Ένα βασικό θέμα επεξεργασίας, πέραν των οικογενειακών και εν γένει σχεσιακών θεμάτων, είναι ο **Θάνατος**. Ο θάνατος είναι το μόνο βέβαιο που γνωρίζουμε. Γνωρίζουμε ότι θα πεθάνουμε απλά, συνήθως, δεν γνωρίζουμε το πότε. Αυτό το δεδομένο δημιουργεί διάφορους φόβους και αγωνίες. Τα ερωτηματικά είναι πολλά. Τι θα συμβεί; Θα πονέσω; Πρέπει να αφήσω πίσω όλα όσα έχω δημιουργήσει; Πως θα αντιδράσουν οι άλλοι; Τι θα γίνω; Ένα τίποτα; Υπάρχει μετά θάνατον ζωή; Υπάρχει Θεός; Και πολλά άλλα ερωτήματα που συνήθως είναι δύσκολο να απαντηθούν. Πολλά απαντώνται, ή κατευνάζονται, πρόσκαιρα για να επανέλθουν αργότερα επ' ευκαιρία εξελικτικών κρίσεων ή άλλων γεγονότων της ζωής.

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 (Γεωργαντά, 1998, 2001 & 2008). Παραδόξως η δουλειά με ανθρώπους που έχουν διαγνωστεί, ή βρίσκονται στα τελευταία στάδια σοβαρών ασθενειών δείχνει ότι η συνειδητοποίηση αυτού του δεδομένου μπορεί να δράσει καταλυτικά στο 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 κιόλας να τα χάσουμε. Έτσι,

όπως αναφέρει ο Galom (1980), ενώ η φυσικότητα του θανάτου μας καταστρέφει, η ιδέα του 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:

- 1) μία κατάσταση λησμοσύνης (forgetfulness of being), όπου ξεχνάμε την ουσία της ζωής και απορροφιάμαστε από το ανούσιο και
- 2) 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 αναγνώριση του θανάτου και της μοναδικότητάς μας αναπόφευκτα μας καθιστούν υπαρξιακά μόνους. Η **υπαρξιακή μοναξιά** είναι ένα βασικό θέμα που χρειάζεται να επεξεργαστεί κανείς στην πορεία του. Ο Irvin Galom (1980) αναφέρεται σε τρία είδη μοναξιάς ή απομόνωσης (isolation) :

1. Την **δια-προσωπική απομόνωση**, που βιώνεται σαν μοναξιά λόγω των δύσκολων, προβληματικών ή ανύπαρκτων σχέσεων μας με τους άλλους. Η μοναξιά αυτή σχετίζεται με την

ικανότητα μας να δημιουργούμε κοντινές σχέσεις και ικανοποιητικές κοινωνικές επαφές και μπορεί να μεταβληθεί μέσα από την θεραπευτική διαδικασία.

2. Την **ενδο-προσωπική 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 θεραπευτική διαδικασία έχει ως κύριο στόχο της την βελτίωση αυτής της σχέσης που συνιστά εν τέλει και τον πυρήνα του τρόπου με τον οποίο συνδεόμαστε με τους άλλους. Ο ρόλος του θεραπευτή και η θεραπευτική σχέση αποτελούν σε αυτό το σημείο σημαντικούς καταλυτικούς παράγοντες για την «αλλαγή» του θεραπευόμενου. Κυρίως, δηλαδή, την αλλαγή στην στάση του απέναντι στον εαυτό του. Ο θεραπευτής και η σχέση που συνδημιουργείται συχνά αποτελούν ένα καινούργιο «πρότυπο» για τον θεραπευόμενο. Έτσι ο θεραπευτής χρειάζεται να είναι αρκετά ξεκάθαρος ως προς την δική του θέση και θεώρηση της ζωής.

Βεβαίως στην φαινομενολογική προσέγγιση της Θεραπείας ο Θεραπευτής καλείται εν γνώσει του να βάλει σε παρένθεση τις δικές του αξίες, προσδοκίες, προκαταλήψεις, κλπ. για να συναντήσει τον άνθρωπο που έχει απέναντι του ως το μοναδικό, ξεχωριστό και διαφορετικό ον που είναι. Ο Θεραπευτής καλείται να μάθει από την εμπειρία αυτή και συχνά να ανακατασκευάσει τις αξίες και πεποιθήσεις του. Και τα δυο μέλη της συνάντησης «Θεραπευτή-Θεραπευόμενου» καλούνται να είναι σε μια εξελικτική διαδικασία «από-ιζηματοποίησης» του εαυτού τους (Spinelli, 2009).

Υπάρχει όμως και ένα άλλο είδος απομόνωσης ή μοναξιάς που δεν αλλάζει:

3. Η **υπαρξιακή μοναξιά**, 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. 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 αυτοπεποίθηση είναι άμεσα συνδεδεμένες έννοιες και απαραίτητες για την δημιουργία μιας θετικής εικόνας για τον εαυτό μας, που αποτελεί και το βασικό δρόμο για την ανάληψη μιας πραγματικά θετικής στάσης απέναντι στη ζωή.

Η συνειδητοποίηση της υπαρξιακής μας μοναξιάς, 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 σπειροειδής εξέλιξή μας (Γεωργαντά, 2002, 2003 & 2007) αποτελείται από συνεχόμενους αποχωρισμούς και διαφοροποιήσεις 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 την επώδυνη διαδικασία των αποχωρισμών (μικρών εν ζωή θανάτων) και της εξατομίκευσης 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 εκπληρώσει το δυναμικό του και να έχει την αίσθηση της ολοκλήρωσης. Η αντιμετώπιση αυτού του δύσκολου υπαρξιακού έργου μάς αναγκάζει να αναρωτηθούμε ξανά για τον ρόλο της ανθρώπινης δύναμης, ή αδυναμίας, στο να αντιμετωπιστεί ο πόνος και η 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 λέει 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). Τόσο ο Νίτσε όσο και ο Frankl πιστεύουν ότι ο άνθρωπος μπορεί να αντέξει ό,τι νοηματοδοτήσει. Εάν ο πόνος και η αγωνία του αγώνα που χρειάζεται να καταβάλλει ο άνθρωπος για να εξελιχθεί έχει νόημα γι' αυτόν, τότε ο αγώνας συνεχίζεται. Ο άνθρωπος έχει αποδείξει πλείστες φορές ότι κρύβει μέσα του τεράστια αποθέματα δυνάμεων που δεν θα τα κινητοποιήσει παρά μόνον αν βρεθεί σε κατάσταση «έκτακτης ανάγκης». Έτσι πολλές φορές οι δοκιμασίες ατσαλώνουν την ψυχή και την καθιστούν πιο ικανή να αντιμετωπίζει τις αντιξοότητες της ζωής.

Στην περίοδο που διανύουμε σήμερα, ο άνθρωπος ζει κάτω από ιδιαίτερα δύσκολες συνθήκες. 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 (1963) πιστεύει ότι υπάρχει νόημα ακόμα και όταν υποφέρουμε. Ίσως βέβαια, όπως έχει ήδη αναφερθεί, στις στιγμές του μεγάλου πόνου και της απόγνωσης να είναι πιο επιτακτική η ανάγκη για ανεύρεση ή δημιουργία νοήματος. Όπως αναφέρει και ο Νίτσε (1967), αυτός που έχει ένα λόγο ύπαρξης μπορεί να αντέξει και οποιαδήποτε κατάσταση ύπαρξης.

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 γιατί το να ζει 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 αυτοδημιουργίας του και να μην ζητάει προκατασκευασμένα νοήματα.

Η αντιμετώπιση αυτού του βασικού υπαρξιακού θέματος διαφέρει ακόμα και ανάμεσα σε διαφορετικούς θεραπευτές της υπαρξιακής σχολής. 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 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).

Τέλος η Emmy Van Deurzen στο βιβλίο της «Η Ψυχοθεραπεία και η Αναζήτηση της Ευτυχίας» (2010), αναφέρει ότι το ζητούμενο της θεραπείας δεν είναι η ανεύρεση της ευτυχίας, που είναι μια παροδική και μονομερής αντίληψη της ζωής, αλλά η ανεύρεση νοήματος. *«Σε αυτόν τον κόσμο υπάρχει ένα νόημα, το οποίο δεν χρειάζεται εγώ να το επινοήσω ή να το επιβάλλω. Μπορώ να το βρω και να το αναγνωρίσω, αλλά όχι να δημιουργήσω κάτι που υπήρχε πολύ πριν εμένα ... Το νόημα αποτελεί στοιχείο εξαιτίας του παιχνιδιού που κάνει το φως και το σκοτάδι.... Οι σκιές είναι μέρος της συνολικής εικόνας, τόσο όσο και οι ακτίδες του φωτός. Είναι ολόκληρη η σύνθεση της ζωής που είναι πιο ικανοποιητική. ... Τα προϊόντα του κύκλου ζωής/θανάτου βρίσκονται παντού, έτοιμα να τα μαζέψει κανείς» (σελ.170).*

Έτσι οδηγούμαστε σε άλλο ένα θέμα της Ύπαρξης. Την παρουσία αντίθετων και συχνά αντιφατικών **δίπολων**. Το παράδοξο είναι μέρος της ζωής και συχνά νιώθουμε αδύναμοι να εξηγήσουμε την ταυτόχρονη παρουσία συγκρουόμενων δυνάμεων μέσα μας, αλλά και γύρω μας. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η Van Deurzen (2010) υπάρχει εξίσου το φώς και το σκοτάδι, ή όπως ανέφερε ο Freud «ο έρως και ο θάνατος». Τίποτα βέβαια δεν είναι απόλυτα μαύρο ή απόλυτα άσπρο. Όπως στο σύμβολο του Yin-Yang μέσα στο μαύρο υπάρχει και το άσπρο, όπως και μέσα στο άσπρο υπάρχει το μαύρο.

Αυτό το ψήγμα λευκού που υπάρχει μέσα στο μαύρο μπορεί να διατηρήσει την ελπίδα άσβεστη και να μας δώσει κουράγιο για να συνεχίσουμε τον αγώνα μας στις στιγμές που λυγίζουμε. Έτσι και στο άσπρο υπάρχει ένα ψήγμα μαύρου για να μας υπενθυμίζει να είμαστε ταπεινοί μπροστά στην δύναμη της ζωής και να μας προφυλάξει από την έπαρση κατά την οποία ο «Υπεράνθρωπος» σκοτώνει τον «Θεό».

Εκτός από την αποδοχή των δίπολων και παράδοξων της ζωής ο Νίτσε (1967), αναφερόμενος στην ιδέα του «Amor Fati», μας προσκαλεί να αγαπήσουμε την μοίρα μας. Να αποδεχτούμε αυτό που μας έχει «έρθει» και μέσα από τον πόνο της αποδοχής και της υπέρβασης να πάρουμε την δύναμη για να προχωρήσουμε.

Οι υπαρξιστές πιστεύουν ότι έχουμε ριχτεί (thrownness) μέσα στην ζωή με χαρακτηριστικά και στοιχεία που δεν είναι διαπραγματεύσιμα. Δεν μπορούμε να αλλάξουμε την βιολογική μας σύνθεση, ούτε το περιβάλλον μέσα στο οποίο γεννηθήκαμε και μεγαλώσαμε. Μπορούμε όμως να αλλάξουμε τον εαυτό μας, με τον πρωταρχικό και καίριο τρόπο στον οποίο ήδη αναφερθήκαμε. Με το να «γίνουμε ο εαυτός μας», να αποκτήσουμε συνειδητή στάση απέναντι στα πράγματα και τις καταστάσεις, να εξελίξουμε τον εαυτό μας πέρα από αυτό που παραλάβαμε.

Η αποδοχή των δεδομένων της ύπαρξης αποτελεί βασικό προαπαιτούμενο της εξέλιξης αυτής. Χρειάζεται να πάμε παρακάτω και παραπέρα από αυτό που κληρονομήσαμε και να αποκτήσουμε την δική μας ξεχωριστή οντότητα. Το να «γίνουμε ο εαυτός μας» δεν είναι μια στατική ιδέα. Με κάθε απόφαση, με κάθε επιλογή, με κάθε αντίδραση/ θέση απέναντι στην ζωή και τις προκλήσεις της συνεχώς διαμορφώνουμε αυτό που είμαστε. Είμαστε διαρκώς «εν- τω-γίνεσθαι» και συνεχώς χρειάζεται να μην δειλιάζουμε να «είμαστε ο εαυτός μας»

Η Van Deurzen (2010) προσθέτει άλλη μια διάσταση της ύπαρξης, στις τρεις διαστάσεις του Heidegger. Έτσι αναφέρεται στην σωματική διάσταση, την κοινωνική, την προσωπική (ή ψυχολογική) και την πνευματική. Για τους υπαρξιστές (Merleau-Ponty, 1962) ο άνθρωπος δεν έχει ένα σώμα, είναι το σώμα του. Συχνά αντιμετωπίζουμε το σώμα μας ως ένα αντικείμενο ξεχνώντας πως είμαστε αυτό το σώμα. Το ενσώματο της ύπαρξης μάς το υπενθυμίζει ο θάνατος που θα έρθει να καταστρέψει ό,τι γνωρίζουμε και θεωρούμε σίγουρο. Αν και το ότι είμαστε ένα σώμα που φθείρετε στο πέρασμα του χρόνου μπορεί να μας περιορίζει και να μας τρομάζει δεν παύει να είναι η ύπαρξη μας έτσι όπως

τουλάχιστον την γνωρίζουμε στο παρόν. Πολλά από αυτά που κληρονομούμε σχετίζονται με αυτή τη βασική διάσταση της ύπαρξης. Ο υπαρξισμός βέβαια θεωρεί ότι άσχετα από αυτό που λάβαμε και έχουμε διαμορφώσει, φέρουμε συνέχεια την ευθύνη για τον τρόπο που είμαστε και συμπεριφερόμαστε (σωματικά και συναισθηματικά) στον εαυτό μας και τους άλλους.

Πέρα από το σώμα που είμαστε, έχουμε αλλά και διαμορφώνουμε μια κοινωνική διάσταση. Η διάσταση αυτή αναφέρεται στην σχέση μας με τους άλλους και το περιβάλλον. Ο άνθρωπος δεν είναι ένας παθητικός δέκτης ερεθισμάτων. Ακόμα και στα πολύ πρώιμα στάδια αναγνωρίζουμε την ενεργή συμμετοχή του βρέφους στην δημιουργία του δεσμού με την μητέρα και αργότερα στην σχέση με τον πατέρα και τους σημαντικούς άλλους. Αυτή η ενεργή συμμετοχή παίζει όλο και μεγαλύτερο ρόλο καθώς το βρέφος εξελίσσεται μέσα από τα διάφορα στάδια που έχουν παρουσιαστεί από διάφορους ψυχολόγους.

Καθώς μεγαλώνει το παιδί αποκτά όλο και μεγαλύτερη ικανότητα να σχετίζεται και να συν-διαμορφώνει τις σχέσεις του. Ερμηνεύει την πραγματικότητά του με τον δικό του μοναδικό τρόπο και δημιουργεί την προσωπικότητά του, αυτό που είναι. Ασφαλώς δεν θα μιλήσουμε για ενσυνείδητες αποφάσεις στα πρωταρχικά στάδια. Γι' αυτό άλλωστε συχνά καλούμαστε να αναθεωρήσουμε όλα αυτά που μάθαμε και πιστεύουμε ως δεδομένα. Χρειάζεται να επανεξετάσουμε τις «ιζηματοποιημένες» (Spinelli, 2009) ιδέες μας και στον βαθμό που αντέχουμε να τις τροποποιήσουμε.

Όσο το άτομο αναπτύσσεται, σωματικά, νοητικά αλλά και συναισθηματικά τόσο περισσότερο αυτοέλεγχο αποκτά. Σταδιακά μπορεί να ελέγξει τις ενορμήσεις του και να αυτονομηθεί. Η αυτονόμηση ξεκινά μέσα από την ίδια την οικογένεια (Δορμπαράκης, 1999). Ενθαρρύνεται ή αποθαρρύνεται από τους γονείς και το εν γένει περιβάλλον που έτσι φέρει ένα μερίδιο ευθύνης για την εξελικτική πορεία του ατόμου. Αναμφίβολα όμως η ευθύνη χρειάζεται να μεταφερθεί σταδιακά και να αναληφθεί

ολοκληρωτικά από το ίδιο το άτομο μετά το πέρας της εφηβείας. Κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής μπορεί να εξελιχθεί όλο και πιο πολύ η προσωπική, ψυχολογική διάσταση και το άτομο να γίνει η αυτόνομη και διαφορετική οντότητα που μπορεί να είναι.

Στην κορυφή της πυραμίδας των τεσσάρων διαστάσεων η Van Deurzen (2010) τοποθετεί την πνευματική διάσταση. Πριν πολλά χρόνια ο Maslow (1970) είχε χρησιμοποιήσει την πυραμίδα για να παρουσιάσει σχηματικά την «ιεραρχία αναγκών» του. Είχε ξεκινήσει με τις βασικές ανάγκες για ασφάλεια, αποδοχή και αγάπη και είχε προχωρήσει στην ανάγκη του ανήκειν, της αυτοεκτίμησης και τέλος της αυτοεκπλήρωσης του δυναμικού. Αυτή την αίσθηση πληρότητας και ολοκλήρωσης, στην οποία αναφέρονται και άλλοι θεωρητικοί, την οποία κατακτά κανείς μέσα από το δύσκολο ταξίδι του.

Σε αυτή την «κορυφή της πυραμίδας» αποσκοπεί η εξελικτική μας πορεία. Ο καθένας μπορεί να την αποκαλέσει με διαφορετικά ονόματα ή να της δώσει διαφορετικά κύρια χαρακτηριστικά. Θα μπορούσαμε να την χαρακτηρίσουμε σαν αυτό που ονομάζουμε **Αν-Θρωπος** (Άνω και Θρόσκω) στην Ελληνική γλώσσα. Ο άνθρωπος καλείται να τείνει προς τα άνω. Να γίνει ο Υπερ-άνθρωπος του Νίτσε όχι, αναγκαστικά, σκοτώνοντας τον Θεό αλλά υπερβαίνοντας τον εαυτό του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Buber, M. (1970). **I and Thou**. N.Y.: Charles Scribner.
- Camus, A. (1946). **The Stranger**. N.Y.: Alfred Knopf.
- Camus, A. (1972). **A Happy Death**. N.Y.: Alfred Knopf.
- Frankl, V. (1946) **The Doctor and the Soul**. N.Y.: Alfred Knopf.
- Frankl, V. (1963). **Man's Search for Meaning**. Boston: Beacon Press.
- Frankl, V. (1967). **Psychotherapy and Existentialism**. N.Y.: Touchstone

Books.

Fromm, E. (1977). **The Fear of Freedom**. London: Routledge & Kegan Paul

Fromm, E. (1990). **Man for Himself**. London: Routledge.

Γεωργαντά, Ε. (1998). **Η αξία του θανάτου στη ζωή**. Αθήνα: Ημερίδα Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής.

Γεωργαντά, Ε. (2001). **Υπαρξιστική Ψυχοθεραπεία στο βιβλίο, Σύγχρονες Ψυχοθεραπείες: Από τη Θεωρία στην Εφαρμογή**, Αθήνα: Εκδόσεις Ασημάκης.

Georganda, E. (2002). **The DNA of the Soul**. Vienna: 3rd World Congress for Psychotherapy.

Γεωργαντά, Ε. (2003). **Τι είναι Ψυχοθεραπεία**. Αθήνα: Εκδόσεις Ασημάκης

Georganda, E. (2007). The DNA of the soul: integrating developmental issues with humanistic - existential theory. **The British Journal of Psychotherapy Integration**, Vol.4, Is.1, pp. 6-12.

Γεωργαντά, Ε. (2008). **Δουλεύοντας με το Πένθος και την Απώλεια στην Ψυχοθεραπεία**. Αθήνα: Ημερίδα Εθνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Ελλάδας.

Δορμπαράκης, Ν. (1999). **Η Αυτονομία Αρχίζει από την Οικογένεια**. Αθήνα: Λαβύρινθος.

Heidegger, M. (1926). **Being and Time**. N.Y.: Harper and Row.

Kierkegaard, S. (1957). **The Concept of Dread**. N.J.: Princeton Univ. Press.

Maslow, A. (1970). **Motivation and Personality**. New York: Harper & Row.

May, R., Angel, E., and Ellenberger, H. (1958). **Existence**. N.Y.: Basic Books.

May, R. (Ed.) (1969). **Existential Psychology**. N.Y.: Random House.

- May, R. (1977). **The Meaning of Anxiety**. N.Y.: Norton Press.
- May, R. (1983). **The Discovery of Being**. N.Y.: W.W. Norton & Company, Inc.
- Merleau-Ponty, M. (1962). **The Phenomenology of Perception**. London: Routledge.
- Nietzsche, F. (1967). **Thus Spoke Zarathustra**. London: Free Association Books.
- Sartre, J.P. (1955). **No Exit and three other plays**. N.Y.: Vintage Books.
- Sartre, J.P. (1956). **Being and Nothingness**. N.Y.: Philosophical Library.
- Sartre, J.P. (1962). **Existential Psychoanalysis**. Chicago: Gateway Editions
- Spinelli, E. (2009). **Ερμηνεύοντας τον κόσμο: Η φαινομενολογία στον υπαρξισμό και στην ψυχολογία**. Αθήνα: Εκδόσεις Άσπρη Λέξη.
- Tillich, P. (1952). **The Courage to Be**. New Haven: Yale Univ. Press.
- Tolstoy, L. (1929). **My Confession, My Religion, The Gospel in Brief**. N.Y.: Charles Scribner.
- Van Deurzen, E. (2010). **Η Ψυχοθεραπεία και η Αναζήτηση της Ευτυχίας**. Αθήνα: Εκδόσεις Κοντύλι.
- Yalom, I. (1974). **Every Day Gets a Little Closer**. N.Y.: Basic Books.
- Yalom, I. (1980). **Existential Psychotherapy**. N.Y.: Basic Books.
- Yalom, I. (2001). **The Gift of Therapy: Reflections on Being a Therapist**. London: Piatkus.