

# ΥΠΑΡΞΙΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ\*

Ευγενία – Θεοδώρα ΓΕΩΡΓΑΝΤΑ, Psy.D.

Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια.

## 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 έρμαια 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.

Αντίστοιχα και στην ψυχολογία παρατηρείται η άνθηση δύο βασικών σχολών που αντιτίθενται στις ντετερμινιστικές θεωρίες τόσο του Freud όσο και των μπιχεβιοριστών. Από την μια είναι η ανθρωπιστική σχολή με κύριους εκπροσώπους τον Carl Rogers και τον Abraham Maslow και από την άλλη η υπαρξιστική.

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

---

\*Δημοσιευμένο στο βιβλίο «Σύγχρονες Ψυχοθεραπείες: Από την Θεωρία στην Εφαρμογή», Εκδόσεις Ασημάκης (2001)

του Viktor Frankl που ίδρυσε την Λογοθεραπεία (Λογος=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 γέννησής 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 φιλοσόφων 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.

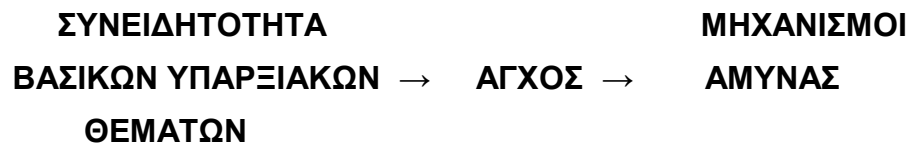
## **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ**

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, ελευθερία, 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 κάποιον φίλο είναι στιγμές που μπορούμε να αρχίσουμε να εκτιμούμε όταν συνειδητοποιήσουμε ότι μπορεί αύριο κιόλας 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:

- 1) μία κατάσταση λησμοσύνης (forgetfulness of being) όπου ξεχνάμε την ουσία της ζωής και απορροφούμαστε 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 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 λέει 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 λέει: «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 αβιάστα. 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:

1. Τι είναι αυτό που το άτομο θέλει,
2. 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):

1. Την διαπροσωπική απομόνωση που βιώνεται σαν μοναξιά και έχει σχέση με την ικανότητα μας να δημιουργούμε κοντινές σχέσεις και ικανοποιητικές κοινωνικές επαφές.
2. 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:

3. 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 σύννηθες 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 ύπαρξής 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.

## **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

θεραπευόμενοι 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 κηητικοί 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.

## **ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ**

Ο Μάριος, γόνος παλαιάς Αθηναϊκής οικογένειας, είναι 39 ετών και ο μόνος εναπομείνας άντρας της οικογένειας αυτής. Έχοντας φτάσει στην κορυφή της επαγγελματικής του σταδιοδρομίας—γενικός διευθυντής μεγάλης πολυεθνικής εταιρείας—και σε οριακή ηλικία για την δημιουργία οικογένειας αντιμετωπίζει ένα τεράστιο δίλημμα. Από τη μια είναι ένας ιδιαίτερα μοναχικός άνθρωπος που του αρέσει να είναι μόνος και που δυσκολεύεται στην δημιουργία κοντινών σχέσεων (καμία σχέση του δεν διαρκή πάνω από 6 με 9 μήνες), και από την άλλη νοιώθει την ανάγκη να συνεχίσει το όνομα της οικογένειας του και να αποδείξει γενικότερα ότι είναι και αυτός ένας «φυσιολογικός» άντρας όπως όλοι.

Η κοινωνική και οικογενειακή πίεση για αποκατάσταση δεν θα εύρισκε πρόσφορο έδαφος αν και ο ίδιος δεν ένοιωθε ότι κάτι δεν πάει καλά στην προσωπική του ζωή, ότι είναι «συναισθηματικά λειψός». Γράφει στο προσωπικό του ημερολόγιο: «τριγυρίζομε από όμορφες, έξυπνες, δυναμικές γυναίκες και το μόνο που κάνω είναι να τις διώχνω διότι δεν ξέρω πώς να τις αγαπήσω. Αυτό με τρομάζει και με κάνει να νοιώθω λειψός».

Εκτός από την δυσκολία του στις κοντινές σχέσεις ο Μάριος περιγράφει ότι : «η μεγάλη μου αδυναμία είναι η δουλειά». Δουλεύει άπειρες ώρες και έχει φτάσει ψηλά αλλά αυτό έχει μεγάλο κόστος στην υγεία του. Λόγο της υπερέντασης και της έλλειψης ξεκούρασης έχει καρδιολογικά προβλήματα, που όπως θα δούμε ξεκινάνε από πολύ νωρίς. Πολλές φορές νοιώθει ότι δεν θα αντέξει σε αυτούς τους ρυθμούς αλλά του είναι δύσκολο να αλλάξει το όλο στυλ της δουλειάς του και της ζωής του. Όταν αποφάσισε να ξεκινήσει ψυχοθεραπεία έκανε την πρώτη γενναία επιλογή. Έκανε το πρώτο βήμα για να ψάξει το: γιατί είναι έτσι τα πράγματα στη ζωή του, το τι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά, και το τι πραγματικά θέλει να κάνει.

Μέσα στους έξη πρώτους μήνες της ψυχοθεραπευτικής σχέσης ο Μάριος αποκαλύπτει αρκετές πλευρές της τωρινής του ζωής αλλά και της παιδικής του ηλικίας. Γεννήθηκε στο εξωτερικό όπου και έζησε τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Σε ηλικία 5 ετών ήρθε στην Ελλάδα όπου η μητέρα του τον αφήνει με δύο νταντάδες και εκείνη επιστρέφει στο εξωτερικό όπου εργαζόταν ο σύζυγος της. Για δύο χρόνια έζησε με αυτές τις δύο γυναίκες οι οποίες τον έδερναν συχνά και βάνουσα.

Όταν οι γονείς του επέστρεψαν στην Ελλάδα η κατάσταση δεν καλυτέρευσε. Ο Μάριος παρακολουθούσε πολλούς βίαιους καυγάδες και η μητέρα του που έπινε πολύ κατηγορούσε τον Μάριο για όλες τις δυστυχίες της. Συχνά τον εξευτέλιζε, τον έβαζε να γονατίσει και τον έδερνε στον πισινό, του φώναζε και του έλεγε ότι είναι ανίκανος, άχρηστος και ότι θα καταντήσει ένας υπαλληλάκος που θα ντρέπεται τους φίλους του.

Ο Μάριος δεν τα πήγαινε καλά στο σχολείο. Είχε δυσκολίες και στα μαθήματα και με τους συμμαθητές του. Στο δημοτικό παρουσίασε καρδιολογικά προβλήματα και χρειάστηκε να ακολουθήσει μια αγωγή με κορτιζόνες με αποτέλεσμα να παραμορφωθεί. Έτσι τα σχολικά χρόνια ήταν πολύ άσχημα και απογοητευτικά, μέχρι του σημείου να σκέφτεται ότι θα ήταν καλύτερα να μην είχε γεννηθεί. Παρά την σοβαρή κατάθλιψη, με την οποία ποτέ κανείς δεν ασχολήθηκε εκείνη την εποχή, ο Μάριος κατάφερε να τελειώσει το σχολείο και να φύγει στο εξωτερικό για σπουδές. Όπως λει ήθελε να «ρίξει μαύρη πέτρα» πίσω του και ποτέ να μην ξαναγυρίσει στην Ελλάδα. Πράγματι τελείωσε τις σπουδές του και άρχισε να δουλεύει στο εξωτερικό και να διακρίνεται. Αυτό ήταν μια πρώτη σημαντική στροφή στη ζωή του. Για πρώτη φορά ένοιωθε ότι δεν ήταν λάθος που γεννήθηκε. Έτσι απορροφήθηκε στον κόσμο της δουλειάς. Όταν το 1985 πέθανε ο πατέρας του αποφάσισε να γυρίσει στην Ελλάδα. Έχοντας αποκτήσει μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση ήθελε να αποδείξει την αξία του και στον Ελλαδικό χώρο. Ξεκίνησε την καριέρα του στην μεγάλη πολυεθνική εταιρεία όπου σήμερα διαπρέπει.

Γνωρίζοντας το σύντομο αυτό ιστορικό μπορεί κανείς εύκολα να συμπεράνει από πού πηγάζουν πολλές από τις σημερινές δυσκολίες του Μάριου. Και ο ίδιος όταν συζητήσαμε διεξοδικά τις εμπειρίες αυτές κατάλαβε πολύ καλύτερα

πως αυτές οι εμπειρίες τον έχουν επηρεάσει και γιατί αντιμετωπίζει τις σημερινές δυσκολίες στις σχέσεις του. Το να κατανοεί όμως κανείς την πηγή των προβλημάτων του δεν συνεπάγεται και την αυτόματη αλλαγή τους. Πέρα από την συνειδητοποίηση χρειάζεται και αγώνας. Χρειάζεται η συνειδητή επιλογή του να δοκιμάσει νέες τακτικές και τρόπους λειτουργίας. Να πειραματιστεί, να ρισκάρει, να δοκιμάσει καινούργια πράγματα. Κάθε αλλαγή μας φέρνει αντιμέτωπους με τον φόβο του άγνωστου. Καθετί καινούργιο (έστω και αν είναι για το καλύτερο) κινητοποιεί τις ανασφάλειες μας και μας κάνει να νοιώθουμε αβέβαιοι και ανίσχυροι. Έτσι πολλές φορές προτιμούμε να μείνουμε στο γνώριμο έστω και αν δεν είναι ότι καλύτερο για μας. Αυτή η θεμελιώδης επιλογή του αν «θα βουτήξουμε στα βαθιά νερά» και θα δοκιμάσουμε να αλλάξουμε συνήθειες και μονοπάτια, είναι η πρώτη ουσιαστική ελεύθερη επιλογή που καλείται να πάρει ένας θεραπευόμενος και που συνήθως λαμβάνει χώρα μετά τους 6 πρώτους μήνες της ψυχοθεραπευτικής σχέσης.

Ο Μάριος έμεινε και αποφάσισε να συνεχίσει την προσπάθεια του για μια πληρέστερη συνειδητοποίηση των προβλημάτων του. Θέλει να καταλάβει όχι μόνο το από πού πηγάζουν αλλά κυρίως το που θέλει να πάει. Θέλει να αφήσει την γνώριμη και ευχάριστη μοναχικότητα του για μια σχέση ή όχι; Είναι δική του βαθύτερη επιθυμία η δημιουργία μιας κοντινής σχέσης ή είναι η πίεση του κοινωνικού συνόλου, γιατί έτσι κάνουν όλοι, γιατί φοβάται να είναι διαφορετικός, γιατί θέλει να αποδείξει στους άλλους ότι μπορεί;

Όσο περισσότερο εξερευνά ο Μάριος το τι πραγματικά αυτός επιθυμεί και τι τον σταματάει από την υλοποίηση αυτής της επιθυμίας ανακαλύπτει και καινούργιες πτυχές του προβλήματος. Έτσι αντιμετωπίζει και ένα άλλο βαθύτερο στοιχείο. Τον φόβο των γηρατειών και του θανάτου. Περίπου μετά τους έξη πρώτους μήνες σε μια σχέση ο Μάριος αρχίζει να βαριέται. Χάνει το ενδιαφέρον του και θέλει να φύγει. Κάθε σχέση (το ίδιο ισχύει και για τη ψυχοθεραπευτική σχέση) για να μπορέσει να πάει παρακάτω, να εξελιχθεί, χρειάζεται μία ουσιαστικότερη δέσμευση μετά την πρώτη αρχική προσέγγιση. Ο Μάριος όμως μέχρι τώρα έφευγε και δεν έδινε την ευκαιρία για ένα μεγαλύτερο πλησίασμα. Σιγά-σιγά αρχίζει να αντιλαμβάνεται ότι πέρα από τον φόβο της κοντινότητας και της δέσμευσης υπάρχει και ο φόβος της μονιμότητας. Οριστικοποιώντας κάτι έχει την αίσθηση ότι χάνει το δικαίωμα της αλλαγής, της ανανέωσης, της αναζωογόνησης. Η απόφαση της «δέσμευσης» μέσα σε μια σχέση συνδέεται με εγκλωβισμό, με καθήλωση στο γνώριμο, στο βαρετό αλλά και συνάμα μια δήλωση ότι μεγάλωσε και «άραξε». Έτσι για τον Μάριο η σκέψη του να παντρευτεί τον τρομάζει βαθύτατα γιατί βλέπει τον εαυτό του ήδη γέρο με παντόφλες και χαμομήλι. Ο Μάριος θέλει να μείνει για πάντα νέος, ζωντανός, ελεύθερος, ανέμελος, να σκαρφαλώνει στα βουνά που τόσο αγαπάει. Γάμος σημαίνει ενηλικίωση, προβλήματα, ευθύνες. Είναι έτοιμος για όλα αυτά; Σίγουρα η απόφαση του να μείνει στην ψυχοθεραπευτική σχέση και να συνεχίζει εδώ και δύο χρόνια την προσπάθειά

του για μια βαθύτερη επαφή με τον εαυτό του, αλλά και με την ψυχοθεραπεύτρια, είναι μια ένδειξη ότι κινείται προς αυτή την κατεύθυνση.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Binswanger, L. (1956). **Existential Analysis and Psychotherapy**. In Progress in Psychotherapy, Eds. F.Fromm-Reichmann and J. Moreno. N.Y.: Grune and Stratton
- Buber, M. (1970). **I and Thou**. N.Y.: Charles Scribner.
- Bugental, J. (1965). **The Search for Authenticity**. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston.
- 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. (1963). **The Art of Loving**. N.Y.: Bantam Books.
- Fromm, E. (1977). **The Fear of Freedom**. London: Routledge & Kegan Paul
- Fromm, E. (1990). **Man for Himself**. London: Routledge.
- Heidegger, M. (1926). **Being and Time**. N.Y.: Harper and Row.
- Jung, C.G. (1966). **Collected Works: The practice of psychotherapy Vol. XVI**. N.Y.: Pantheon, Bollingen Series.
- Kaufmann, W. (Ed.) (1975). **Existentialism from Dostoevsky to Sartre**. N.Y.: New American Library.
- Kierkegaard, S. (1957). **The Concept of Dread**. N.J.: Princeton Univ. Press
- 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.
- Rank, O. (1945). **Will Therapy and Truth and Reality**. N.Y.:Alfred Knopf.
- 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
- 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.
- Yalom, I. (1974) **Every Day Gets a Little Closer**. N.Y.: Basic Books.
- Yalom, I. (1980) **Existential Psychotherapy**. N.Y.: Basic Books.