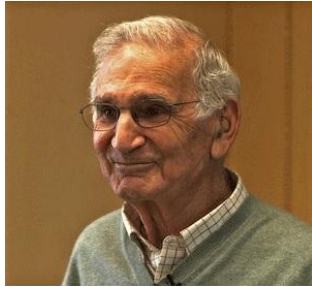


# Γνωριμία με τον Philip Lichtenberg<sup>1</sup>

Κωνσταντίνος Κώστας



**Philip Lichtenberg**  
Lichtenberg <http://www.gestaltphila.org/images/sitephotos/coveoutside.gif> (20.11.2015)

Η πρώτη επαφή μου με τη σκέψη του Philip Lichtenberg ήταν μέσα από ένα άρθρο του για το ρόλο της ντροπής στη δημιουργία και διατήρηση ενός συστήματος κοινωνικών σχέσεων ανισότητας (2006:269-296). Βλέποντας εκ των υστέρων, το εν λόγω άρθρο μοιάζει με μικρογραφία των θεωρητικών του θέσεων. Επικεντρώνεται στη σχέση θύτη-θύματος, καταπιεστή-καταπιεζόμενου, ισχυρότερου-ασθενέστερου, η οποία αποτελεί τον άξονα γύρω από τον οποίο

περιστρέφεται και διευρύνεται η θεωρητική του ανάλυση. Η διαδικασία μέσω της οποίας οι ασθενέστεροι εκχωρούν τη δύναμή τους και συμβάλλουν κατά έναν θεμελιώδη τρόπο στην εγκαθίδρυση και διατήρηση σχέσεων ανισότητας αποτελεί το επίκεντρο του προβληματισμού του.

Το Νοέμβριο του 2010, στο πλαίσιο του προγράμματος συνεχιζόμενης εκπαίδευσης του Gestalt Foundation, είχαμε την ευκαιρία να τον γνωρίσουμε από κοντά. Ένας μεγάλος στην ηλικία, γλυκός και σοφός άνθρωπος που αφηγείται πλήθος ιστορίες και παραδείγματα από την επαγγελματική και προσωπική του ζωή, που κάνει επαφή με τρυφερότητα, διακριτική τόλμη, ευθύνη και χιούμορ και προτρέπει να μην καθυστερούμε να μοιραζόμαστε τις αλήθειες μας με αυτούς που αγαπάμε. Η εν γένει επαφή με τον Lichtenberg αποτελεί μια πλούσια εμπειρία. Με αφορμή αυτήν την εμπειρία θέλω να επισημάνω ορισμένα σημεία που αναδύθηκαν σε μένα ως έναν προσωπικό αντίκτυπο:

## 1. Η αναγκαιότητα απόδοσης αξίας και σεβασμού στις εμπειρίες μας

Ξεκινώντας από απλές ιστορίες και καταστάσεις σαν κι αυτές που συμβαίνουν στη δουλειά και την προσωπική ζωή πολλών από εμάς, ο Lichtenberg θεμελιώνει την θεωρητική του ανάλυση και συμβάλλει στην θεωρία και την πρακτική της ψυχοθεραπείας και γενικότερα του κοινωνικού στοχασμού. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να έχει κανείς τις «άπειρες» ή τις «μεγάλες» εμπειρίες προκειμένου να μάθει και ενδεχομένως να αρθρώσει έναν πρωτότυπο θεωρητικό λόγο ή ως άνθρωπος να αποδώσει αξία στην ζωή του.

Μια τέτοια στάση έναντι των εμπειριών μας ακολουθεί μια παράδοση που φτάνει πίσω στις απαρχές της θεραπείας Gestalt, όταν η Laura και ο Fritz Perls εισήγαγαν την έννοια του *ψυχικού μεταβολισμού*, αναδεικνύοντας την αξία που υπάρχει στην επικέντρωση και επεξεργασία, «μάσηση», των εμπειριών μας. Χαρακτηριστικά ο Perls γράφει: «... Κερδίζει κανείς περισσότερα σε γνώση και ευφυΐα διαβάζοντας ένα καλό βιβλίο έξι φορές, παρά έξι καλά βιβλία από μία φορά» (1992:147). Η παράδοση αυτή συνεχίζει με τον Arnold Beisser (1970) και την *παράδοση θεωρία της αλλαγής* και ολοκληρώνεται στο υπέροχο βιβλίο του Erving Polster *“Every Person’s Life Is Worth a Novel”* (1985).

Αυτόν τον προσανατολισμό τον συναντούμε και στους στίχους του δικού μας ποιητή, του Οδυσσέα Ελύτη: «...Και πολλά μέλλει να μάθεις / αν το Ασήμαντο εμβαθύνεις...» από το

<sup>1</sup> Το παρόν αποτελεί αναθεωρημένη μορφή κειμένου με τίτλο “Philip Lichtenberg” το οποίο δημοσιεύτηκε στην στήλη *βιβλιοπροτάσεις* του Gestalt Foundation News, Άνοιξη 2011.

Άξιον Εστί (σ.17). Το Ασήμαντο είναι το άνευ αξίας για τους πολλούς ή το Α-σήμαντο, αυτό που ακόμα δεν έχει σημαθεί, δεν τού έχει ακόμα δοθεί σημασία.

Στο ίδιο πνεύμα ο R.M. Rilke γράφει στο νέο ποιητή: «...Αν ίσως η καθημερινότητά σας σάς φαίνεται φτωχή, μην την καταφρονήσετε. Καταφρονήστε τον εαυτό σας που δεν είναι αρκετά ποιητής και δεν μπορεί να καλέσει κοντά του τα πλούτη της. Για το δημιουργό δεν υπάρχει φτώχεια, ούτε φτωχοί και αδιάφοροι τόποι...»(1993:18).

Τα πάρα πάνω απηχούν και τα λόγια του αλχημιστή για τη φιλοσοφική λίθο: «Να η ευτελής, άσχημη πέτρα / Η τιμή της είναι πολύ φθηνή / Όσο πιο πολύ την περιφρονούν οι ανόητοι / Τόσο περισσότερο την αγαπούν οι σοφοί» (Αρναλόους ντε Βιλλάνοβα, στον Jung, 1992:318).

## 2. Η αναγκαιότητα διεύρυνσης του βλέμματος προς το συνολικό πεδίο

Ο Lichtenberg επισημαίνει επανειλημμένα ότι αυτό που συμβαίνει στη μικροκλίμακα (άτομο) αντανακλά αυτό που διαδραματίζεται στην μακροκλίμακα (κοινωνίες, ολόκληρος ο πλανήτης) και αντίστροφα. Έτσι, η παγκοσμιοποίηση που απειλεί και καταστρέφει τη διαφοροποίηση, την ποικιλία και τη διαφορετικότητα, όπως γίνεται με κάθε ολοκληρωτισμό, έχει το αντίστοιχό της και στο άτομο, στη μορφή της μονομέρειας που επέρχεται μέσα από μια συστηματική αποκήρυξη και αποξένωση των επιμέρους πλευρών και δυνατοτήτων του.

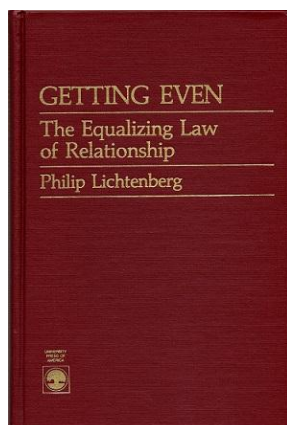
## 3. Ανήκουμε στην ανθρώπινη κοινότητα

Κάτι που κάνει ιδιαίτερη εντύπωση στον Lichtenberg είναι ένα στοιχείο που υπάρχει τόσο στον προφορικό, όσο και στον γραπτό του λόγο. Συχνά στις αναφορές του χρησιμοποιεί το πρώτο πληθυντικό πρόσωπο, π.χ. «Πολλοί από **εμάς** έχουν.... ή κάνουν...». Συμπεριλαμβάνει ξεκάθαρα τον εαυτό του σε όσους αναφέρεται, στην ανθρώπινη κοινότητα εν γένει. Το αίσθημα της ισότητας και της συμμετοχής στην ανθρώπινη κατάσταση (ανθρωπιά) προσδίδει μια ιδιαίτερη ποιότητα στην ανθρώπινη επαφή, τη θεραπευτική σχέση, τη συμπαράσταση και την αλληλεγγύη γενικότερα. Είναι σαν να ξαναλέει: «Είμαι άνθρωπος και τίποτε ανθρώπινο δεν μου είναι ξένο» (Τερέντιος, στον Fromm, 1978:84)

## Δύο Βιβλία του Philip Lichtenberg

Όποιος ενδιαφέρεται να εμβαθύνει στις θέσεις του Philip Lichtenberg υπάρχουν διαθέσιμα κείμενά του στην ιστοσελίδα του Gestalt Institute of Philadelphia. Ιδίως το άρθρο με τίτλο “*Equalizing in Life*” παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς περιέχει μια αρκετά λεπτομερή περιγραφή της επαγγελματικής πορείας και της θεωρητικής του αναζήτησης.

Από τα βιβλία του έχω υπόψιν μου τα πάρα κάτω και τα προτείνω με ενθουσιασμό.

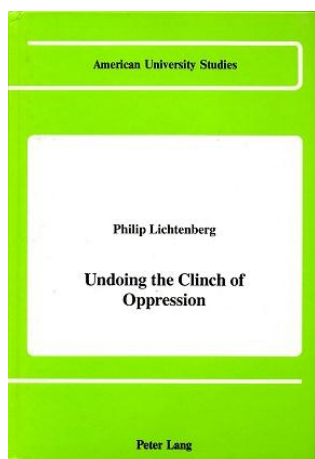


1. **Ο Νόμος της Εξίσωσης των Ικανοποιήσεων στις Ανθρώπινες Σχέσεις** [Lichtenberg, P. (1988). *Getting Even: The Equalizing Law of Relationship*. Lanham, MD: University Press of America]

Η κεντρική ιδέα η οποία διατρέχει αυτήν την ιδιαίτερα επεξεργασμένη ανάλυση της ισότητας και του αυταρχισμού είναι ότι σε όλες τις ανθρώπινες συναλλαγές λαμβάνουν χώρα διαπραγματεύσεις, ανάμεσα στους συμμετέχοντες, τέτοιας μορφής, ώστε τα πρόσωπα που εμπλέκονται

καταλήγουν τελικά να παίρνουν ίσες κατά προσέγγιση ποσότητες ικανοποίησης. Εάν σε μια αλληλεπίδραση μια από τις πλευρές επιχειρεί να επωφεληθεί περισσότερο από τους άλλους συμμετέχοντες, σχεδόν πάντα προκαλεί αντιδράσεις στους άλλους προς την κατεύθυνση της ισορρόπησης και τελικά το επίπεδο ικανοποίησης μειώνεται για όλους, καθώς χάνονται τα επιτεύγματα στα οποία θα μπορούσε να οδηγήσει η αλληλεπίδραση. Αν από την άλλη ένα άτομο θυσιάζει τον εαυτό του στο βωμό των αναγκών κάποιου άλλου, πάλι ενεργοποιούνται διορθωτικές τάσεις στον άλλον που οδηγούν σε αντιστάθμιση. Ο Lichtenberg αναφέρει ως παράδειγμα τη σχέση γονιού-παιδιού. Αν ένας πατέρας θυσιάζει τις ανάγκες του για χάρη του γιού του, ο γιός κερδίζει μεν από την αυταπάρα του πατέρα, αλλά συγχρόνως αντιλαμβάνεται την απώλεια που βιώνει ο πατέρας και μπερδεύεται από αυτή τη σχέση «χάνεις- κερδίζω». Όσο κι αν είναι καλυμμένη η θυσία, ο γονιός την επικοινωνεί στο παιδί το οποίο με τη σειρά του ανταποκρίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε το κέρδος του να έχει υψηλό τίμημα.

Παράλληλα, ο Lichtenberg επιχειρεί να προσεγγίσει ερωτήματα όπως: Τί σημαίνει να είναι κανείς πλήρως ζωντανός; Πώς είναι δυνατόν η επαφή μας με τον εαυτό μας, τα πρόσωπα και τις καταστάσεις να επηρεάζονται από τρίτους ( third party influence); Πώς επηρεάζουν οι στάσεις και προδιαθέσεις μας την επαφή μας με την πραγματικότητα και την επεξεργασία της; Τι σημαίνει ευθύνη; Ποια μέθοδο μπορούμε να ακολουθήσουμε για να προωθήσουμε την ισότητα στους οργανισμούς που εργαζόμαστε και στα περιβάλλοντα όπου ζούμε; Το βιβλίο αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, γιατρούς, νοσηλευτές, εκπαιδευτικούς και κάθε άτομο που επιζητά να είναι ένας ενεργός παράγοντας αλλαγής. Αποτελεί ένα θησαυρό γνώσεων και εμπειριών.



## 2. Κοινότητα και Συμβολή: Εξουδετερώνοντας τα Δεσμά της Καταπίεσης. [Lichtenberg, P. (1994).

*Community and Confluence: Undoing the Clinch of Oppression.* Cambridge, Massachusetts: Gestalt Press].

Πρόκειται για ένα βιβλίο που διαβάζεται ως συνέχεια του προηγούμενου. Η βασική προβληματική παραμένει: *πώς οι ψυχολογικές ενοράσεις μπορούν να είναι χρήσιμες, για την προώθηση της ισότητας και της θετικής κοινωνικής αλλαγής;* Για τον Lichtenberg, η μελέτη των ενδο-ατομικών και δια-τομικών διαδικασιών, π.χ. στη σχέση θύτη-θύματος, χρειάζεται να είναι ισορροπημένη με τη μελέτη του ευρύτερου πεδίου στο οποίο υφίστανται, το

οποίο αποτελούν και από το οποίο αποτελούνται. Η ανάλυση θεμελιώνεται πάνω στη μελέτη της σχέσης θύτη-θύματος και την ψυχαναλυτική έννοια **της ταύτισης με τον επιτιθέμενο**, την οποία διατύπωσε αρχικά ο Sandor Ferenczi με βάση την αναλυτική εργασία που έκανε με άτομα που είχαν κακοποιηθεί σεξουαλικά από ενήλικες κατά την παιδική τους ηλικία. Κατά τον Lichtenberg, η ταύτιση με τον επιτιθέμενο αποτελεί μια αντίδραση του ατόμου στην υπερβολική απαίτηση που τίθεται σε αυτό από μια εξουσία την οποία, αρχικά, εμπιστεύεται.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, ο Lichtenberg παρουσιάζει μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα, σαφή και περιεκτική ανάλυση των διαδικασιών που λαμβάνουν χώρα στο θύμα,

συμπεριλαμβάνει τον παράγοντα του θυμού προς τον επιτιθέμενο και πώς αυτός ο θυμός μετατρέπεται σε ενοχή και αυτοαπέχθεια και εξηγεί πώς τελικά το θύμα καταλήγει να ταυτίζει τις ανάγκες και αξίες του με αυτές του θύτη.

Το πιο ενδιαφέρον σημείο της ανάλυσης παρουσιάζεται στο κεφάλαιο 3 όπου ο συγγραφέας στρέφει την προσοχή μας σε μια παράλληλη διαδικασία η οποία λαμβάνει χώρα στο θύτη την οποία ονομάζει **προβολή σε έναν εξέχοντα ευάλωτο άλλον** (projection upon a primed vulnerable other). Σε αδρές γραμμές, ο θύτης είναι εξαρτημένος από το θύμα, ή ο ισχυρότερος από τον ασθενέστερο, γιατί μέσα από τη σχέση τους καταφέρνει να διαχειριστεί τις συναισθηματικές του ανεπάρκειες: ο επιτιθέμενος είναι αναγκασμένος να εξαρτάται από ένα συγκεκριμένο περιορισμένο τύπο κοινωνικής σχέσης προκειμένου να ικανοποιεί τις προσωπικές του ανάγκες· η αυτορρύθμιση του επιτιθέμενου και ο έλεγχος πάνω στις επιθυμίες και ανάγκες του εξαρτώνται από το να ασκεί εξουσία πάνω σε ένα άλλο πρόσωπο. Ο άλλος θα πρέπει να είναι ευάλωτος, δηλ. διατεθειμένος να παραιτηθεί από την ευθύνη και τη δύναμη για λήψη αποφάσεων στη ζωή του. Τελικά, τόσο αυτός που προβάλλει όσο και αυτός που ταυτίζεται δημιουργούν μια σχέση όπου ο ένας είναι για τον άλλο ένα όργανο ή μια προέκταση.

Η ανάλυση συνεχίζει με αμείωτο ενδιαφέρον και στα υπόλοιπα κεφάλαια που επικεντρώνονται στο πώς οι γνώσεις που έχουν αποκτηθεί πάνω στη δυναμική της σχέσης θύτη-θύματος μπορούν να εφαρμοστούν γενικότερα στο πλαίσιο των κοινωνικών θεσμών για την προώθηση της ισότητας και της απελευθέρωσης από την κοινωνική καταπίεση.

## ΠΗΓΕΣ

Beisser, A. (1970). *The Paradoxical Theory of Change*. In J. Fagan & I. Shepherd (eds). *Gestalt Therapy Now*. New York: Harper. (pp77-80)

Ελύτης, Ο. (1985). *Άξιον Εστί (14<sup>η</sup> εκδ.)*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίκαρος

Fromm E. (1978). *Η Επανάσταση της Ελπίδας (μτφ. Δ. Θεοδωρακάτος)*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπουκουμάνης

Jung, C.G. (1992). *Αναμνήσεις Σκέψεις Όνειρα* (μτφ. Σ. Αντζάκα). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σπαγείρια.

Lichtenberg, P. (1988). *Getting Even: The Equalizing Law of Relationship*. Lanham, MD: University Press of America.

Lichtenberg, P. (1994). *Community and Confluence: Undoing the Clinch of Oppression*. Cambridge, Massachusetts: Gestalt Press.

Lichtenberg, P. (2006). *Shame and the Making of a Social Class System*. In Lee, G. R and Wheeler, G. (eds) (2006). *The voice of Shame, Silence and Connection in Psychotherapy* (pp269-296). Hillside, NJ: The Analytic Press/ Gestalt Press.

Lichtenberg, P. (2007). *Culture Change: Conversations Concerning Political/Religious Differences*. <http://gestaltphila.org/images/PDFs/Culture.pdf> (4.12.2015).

Lichtenberg, P. (2009a). *Incomplete "I": An Impediment to Reaching Mutual Understanding and Community*. <http://gestaltphila.org/images/PDFs/incomplete.pdf> (7.12.2015).

Lichtenberg, P. (2009b). *Equalizing in Life*. <http://gestaltphila.org/images/PDFs/equalizing2.pdf> (4.12.2015)

Perls, F. (1992). *Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method (first published 1942)*. Highland, N. York: Joe Wysong.  
Polster, E. (1987). *Every Person's Life is Worth a Novel*. New York: Gestalt Journal Press, Inc.  
Rilke, M.R. (1993). *Γράμματα σε Έναν Νέο Ποιητή* (μτφ. Μ. Πλωρίτης). Αθήνα: Εκδόσεις Ίκαρος.

7.12.2015

**Κωνσταντίνος Κώστας**

**ψυχοθεραπευτής Gestalt, ψυχολόγος και κοινωνικός λειτουργός.**

Δ: Χίου 11, 15231 Κ. Χαλάνδρι (Έναντι Ιατρόπολης)

T: 210 6776853, 6977 730107

E: [info@gestalt-followyourtree.gr](mailto:info@gestalt-followyourtree.gr)

S: [www.gestalt-followyourtree.gr](http://www.gestalt-followyourtree.gr)