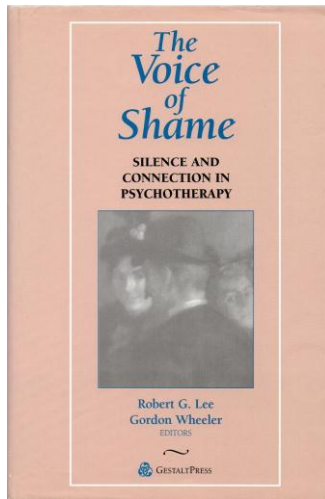


## «Η Φωνή της Ντροπής»<sup>1</sup>

[Lee, G. R and Wheeler, G. (eds) (2003). *The voice of Shame, Silence and Connection in Psychotherapy*. Hillside, NJ: The Analytic Press/ Gestalt Press]

Κωνσταντίνος Κώστας



Ο διάλογος πάνω στο θέμα της ντροπής είχε ως αφετηρία μελέτες στην αρχαία ελληνική γραμματεία, την εβραϊκή και χριστιανική παράδοση, τη βιολογία, καθώς και εθνογραφικές και ανθρωπολογικές έρευνες. Στη συνέχεια το θέμα «πέρασε» στην ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία, περίπου στις αρχές της δεκαετίας του '70. Έκτοτε συνεχίζει να είναι επίκαιρο όπως φαίνεται και από την αυξανόμενη σχετική βιβλιογραφία. Η κάθε ψυχοθεραπευτική σχολή εστιάζει στο θέμα της ντροπής μέσα από το δικό της πρίσμα περί ανθρώπινης φύσης, ανάπτυξης της προσωπικότητας / εαυτού, υγείας και ψυχοπαθολογίας. Το ίδιο συμβαίνει και στην περίπτωση της Προσέγγισης Gestalt.

Το βιβλίο που προτείνω εδώ συνεχίζει τον διάλογο για τη ντροπή που έχει ξεκινήσει στο πλαίσιο της θεραπείας Gestalt - κυρίως από τους Wheeler, Lee και Yontef - και τον διευρύνει σε επιμέρους τομείς. Πρόκειται για μια συλλογή 14 άρθρων που είναι χωρισμένη σε τρεις κατηγορίες: θεωρία -εφαρμογή - προοπτικές. Επιμελητές της έκδοσης είναι οι Robert Lee και Gordon Wheeler.

Το στοιχείο που μου αρέσει ιδιαίτερα σ' αυτό το βιβλίο είναι ότι συμπεριλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων και ότι, στα περισσότερα κείμενα, υπάρχει ποικιλία παραδειγμάτων και έτσι η συζήτηση της θεωρίας γίνεται επί συγκεκριμένων περιπτώσεων. Με αυτόν τον τρόπο προσφέρει υλικό και ευκαιρίες για στοχασμό και ευαισθητοποίηση σε περιοχές που μπορεί κανείς να μην έχει προηγούμενη πείρα. Θέλω να αναφέρω όλα τα θέματα τα οποία συζητούνται προκειμένου να δοθεί μια, κατά το δυνατό, ολοκληρωμένη εικόνα του περιεχομένου. Τα θέματα που συζητούνται είναι τα παρακάτω:

1. **Πώς γίνεται κατανοητή η ντροπή με βάση το μοντέλο Gestalt.** Σύντομο και ξεκάθαρο κείμενο από τον Robert Lee. Για τον Lee, η ντροπή αποτελεί παράγοντα που ρυθμίζει τη διαδικασία επαφής. Σε ήπιες μορφές είναι μια απλή διαδικασία αναστροφής που έχει για το άτομο προστατευτική λειτουργία. Τα συμπτώματα της ντροπής συχνά καμουφλάρονται μέσα από συγκεκριμένες στρατηγικές απόκρυψης μεταξύ των οποίων είναι η σιωπή ή η χαμηλόφωνη ομιλία. Άλλες στρατηγικές είναι η ανάκλαση, η οργή, η επίκριση, ο έλεγχος, η απόκρυψη, η τελειομανία. Πλευρές του εαυτού μας

<sup>1</sup> Gestalt Foundation News, Νοέμβριος 2009, τ.11

που δεν υποστηρίζονται στο πεδίο, φορτίζονται με ντροπή και οδηγούνται σε αποξένωση και αποκήρυξη.

2. **Η σχέση ντροπής και εαυτού σε ένα νέο υπόδειγμα για την ψυχοθεραπεία.** Ο Wheeler κάνει μια εκτεταμένη συζήτηση για την ανάγκη αλλαγής στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό και προτείνει τη μετάβαση από μια θεώρηση όπου το κέντρο της προσοχής είναι το απομονωμένο άτομο σε μια θεώρηση η οποία εστιάζει στο άτομο ως μέρος του πεδίου. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η σύγκριση ανάμεσα στα δύο μοντέλα θεώρησης του εαυτού και των συνεπειών που έχει το καθένα στο πώς αντιλαμβανόμαστε τη ντροπή, την υγεία, την ψυχοπαθολογία και την ψυχοθεραπεία.
3. **Η ντροπή στη σχέση φροντίδας άνδρα προς άνδρα.** Το θέμα αναπτύσσεται από τους G. Wheeler και Daniel E. Jones. Αναδεικνύεται η σχέση στήριξης άνδρα προς άνδρα: πατέρα - γιου, δασκάλου - μαθητή, θεραπευτή – θεραπευόμενου, κλπ. Συζητείται η ανδρική / αρσενική ταυτότητα, ο πατρικός ρόλος ως μέρος της ανδρικής ταυτότητας και πώς η ντροπή εμπλέκεται και βλάπτει την ανάπτυξη ενός δεσμού φροντίδας μεταξύ ανδρών. Αυτός ο δεσμός για να αναπτυχθεί χρειάζεται από τον άνδρα να μπορεί να αφομοιώσει τη θηλυκή του πλευρά καθώς και άλλες πλευρές του εαυτού του οι οποίες συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ικανότητάς του για παρουσία (presence). Τέλος, ένα ενδιαφέρον σημείο του άρθρου αφορά στη συνάντηση μεταξύ ανδρών και στη ανάπτυξη οικειότητας μεταξύ τους. Η οικειότητα και η τρυφερότητα μεταξύ ανδρών είναι πιθανόν να ενεργοποιήσει taboo και φοβίες, π.χ. τον φόβο της ομοφυλοφιλίας.
4. **Η ντροπή στο πλαίσιο της χρόνιας ασθένειας.** Πρόκειται για την εξαιρετικά ενδιαφέρουσα μαρτυρία της ψυχοθεραπεύτριας Kitty Stein από την προσωπική της εμπειρία με τη χρόνια νόσο (Πολλαπλή Σκλήρυνση), η οποία σχολιάζεται από τον R. Lee.
5. **Η ντροπή στην ανδρική ομοφυλοφιλία.** Το θέμα συζητά ο Allan Singer, ο οποίος αναφέρεται στην ντροπή που αναπτύσσεται σε άτομα που νιώθουν σεξουαλική έλξη για άτομα του ίδιου φύλου, και κυρίως τους gay άνδρες. Ο Singer μοιράζεται την προσωπική και επαγγελματική του πείρα με έναν λόγο σαφή και τολμηρό. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η συζήτηση και η θεραπευτική προσέγγιση της ντροπής σε σχέση με την εμπειρία της αποκάλυψης της σεξουαλικής ταυτότητας (coming out ) από τον ομοφυλόφιλο άνδρα και ορισμένων υπαρξιακών επιλογών όπως ο γάμος και η υιοθεσία.
6. **Ο ρόλος της ντροπής στην Λεσβιακή Ταυτότητα.** Γραμμένο από τη Mary Ann Huckabay. Πλούσιο σε παραδείγματα και αναφορές στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ομοφυλόφιλες γυναίκες.

7. **Η ντροπή στο ετερόφυλο ζευγάρι.** Από τον Robert Lee. Μελετά την ντροπή κάνοντας εκτεταμένη αναφορά στην περίπτωση ενός ζευγαριού, της Linda και του George. Σημεία εστίασης αποτελούν το φαινόμενο της συμβολής, το σεξ, η διεκδίκηση και η αποκατάσταση της συναισθηματικής ασφάλειας εντός της σχέσης.
8. **Η ντροπή και η ενοχή στη συνεξάρτηση.** Από τον Gordon Wheeler. Άκρως ενδιαφέρον κείμενο που αναφέρεται στο θέμα του συνεξαρτημένου παιδιού ή, όπως αλλιώς λέγεται, του παιδιού - φροντιστή. Αφηγείται τις περιπέτειες της Dana, ενός εννιάχρονου κοριτσιού που έχει αναλάβει να φροντίζει τον τοξικομανή πατέρα της, τα δύο μικρότερα αδέρφια της και, παράλληλα, να στηρίζει τη μητέρα της. Το θέμα αποτελεί σημείο τομής πολλών κύκλων ενδιαφέροντος: εξάρτηση, συνεξάρτηση, κακοποίηση / παραμέληση, παιδική προστασία, κοινωνικές υπηρεσίες, παρέμβαση στην κρίση. Πέρα από την συζήτηση για την ντροπή, καταδεικνύεται, χωρίς να ονομάζεται, η ανάγκη για τη δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης γύρω από το παιδί σε κίνδυνο.
9. **Πώς η ντροπή επηρεάζει τη διαμόρφωση της εικόνας σώματος για τις γυναίκες με έμφαση στην παχυσαρκία και τις διαταραχές στην πρόσληψη της τροφής.** Από την Iris E. Fodor.
10. **Ο ρόλος της ντροπής στη διαμόρφωση ενός ταξικού κοινωνικού συστήματος.** Γραμμένο από τον Philip Lichtenberg. Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες σκέψεις γύρω από την συμβολή της ντροπής στη δημιουργία, διατήρηση και αναπαραγωγή του κοινωνικού συστήματος. Η ανάλυση γίνεται πάνω στη δυναμική της σχέσης καταπιεστή - καταπιεζόμενου.
11. **Η ντροπή στον θεραπευτικό διάλογο.** Με αρκετά παραδείγματα και αυτό-αποκαλυπτική διάθεση η Lynne Jacobs αναλύει πώς η ντροπή υπεισέρχεται στη θεραπευτική σχέση. Το βασικότερο σημείο της ανάλυσης αποτελεί η ντροπή του θεραπευτή και πώς αυτή μπορεί να οδηγήσει σε θεραπευτικό αδιέξοδο. Ορισμένα από τα σημάδια που δείχνουν ότι ο θεραπευτής δεν έχει επεξεργαστεί τα δικά του θέματα ντροπής είναι η εμμονή στο μεθοδολογικά ορθό, η αποφυγή της εποπτείας και της προσωπικής θεραπείας.
12. **Πότε και πώς οι θεραπευτές είναι δυνατό να προκαλούν ντροπή στον πελάτη.** Από τους Stuart N. Simon και Pamela Geib. Από τα πιο σημαντικά θέματα του βιβλίου. Βασικό σημείο της ανάλυσης είναι η διάκριση ανάμεσα στη ντροπή ως μεταβιβαστικό φαινόμενο και τη ντροπή την οποία εισάγει / προκαλεί ο θεραπευτής. Η προσπάθεια του θεραπευτή ν' ακολουθήσει κανόνες καλής πρακτικής σε σχέση με αιτήματα ή απαιτήσεις του πελάτη μπορεί να προκαλέσει στον τελευταίο ντροπή. Επίσης, σε περιπτώσεις όπου ο πελάτης ξαφνιάζει με τη συμπεριφορά του τον θεραπευτή ή του ανακινεί δικά του θέματα, η υιοθέτηση μιας αμυντικής στάσης μπορεί να προκαλέσει ντροπή στον πελάτη.

13. **Η ντροπή που αισθάνονται άτομα προερχόμενα από κουλτούρες οι οποίες εκτοπίζονται και απαξιώνονται από τον κυρίαρχο «Λευκό» πολιτισμό.** Από την Maryse Mathys. Όπως ένα άτομο οδηγείται στο μαρασμό και τη μονομέρεια αποξενώνοντας και αποκηρύσσοντας τις ποικίλες πλευρές του εαυτού του, έτσι και ο πλανητικός μας πολιτισμός κινδυνεύει με μαρασμό και ομοιομορφία και τελικά με αδιέξοδο. Αυτό φαίνεται να είναι το βασικό μήνυμα του κειμένου που αφηγείται την ιστορία ενός μαθητή με προβλήματα μάθησης [;] σε ένα γαλλικό ιδιωτικό δημοτικό σχολείο της Ακτής του Ελεφαντοστού, γιού ενός ιθαγενούς και μιας λευκής.

14. **Η ντροπή και η ενοχή στη θεραπεία Gestalt.** Από τον Gary Yontef. Σύντομο, σαφές, περιεκτικό. Μια συνέχεια όσων αναπτύσσει για τη ντροπή στο Awareness, Dialogue and Process.

Τελικά έχει φωνή η ντροπή; Από τα κείμενα αυτού του βιβλίου φαίνεται πως η ντροπή μιλάει άλλοτε με τη φωνή των γονιών, άλλοτε με τη φωνή των δασκάλων, άλλοτε με τη φωνή των κληρικών και άλλοτε με τη φωνή της διαφήμισης και της αγοράς. Άλλοτε η ντροπή μας κάνει να μιλούμε χαμηλόφωνα για να κρυφτούμε και άλλοτε μας κάνει να σιωπούμε για να περάσουμε απαρατήρητοι. Άλλοτε μας κάνει να χάνουμε τη φωνή μας και έτσι πλευρές του εαυτού μας μένουν βουβές, ανέκφραστες και ανείπωτες.

**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)