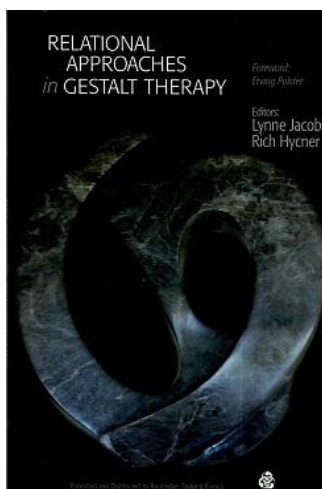


«Σχισιακές Προσεγγίσεις στη Θεραπεία Gestalt»¹

[Jacobs L. & Hycner R, (Eds) (2009). *Relational Approaches in Gestalt Therapy*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.]

Κωνσταντίνος Κώστας



Ποιό στοιχείο επενεργεί θεραπευτικά στην ψυχολογική διαδικασία των ανθρώπων, τόσο στην καθημερινή ζωή όσο και στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας; Αυτό είναι ένα διαρκές ερώτημα που απασχολεί τους ψυχοθεραπευτές.

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει καταγραφεί μια μετατόπιση του ενδιαφέροντος από τον παράγοντα της *ενόρασης* (insight) ή της *επίγνωσης* (awareness) ή της *συνειδητότητας* (consciousness) προς τον **τρόπο του σχετιζομαι και της συνάντησης** ως τον κρίσιμο θεραπευτικό παράγοντα και λαμβάνει χώρα μία εκτεταμένη συζήτηση γύρω από την έννοια της *σχεσιακότητας* (relationality). Το θέμα φαίνεται πως «ονομάζεται» για πρώτη φορά στα πλαίσια της ψυχανάλυσης τη δεκαετία του '80 (Mitchell, 1988), ώστε να μιλάμε για *σχεσιακή ψυχανάλυση*. Επίσης, γίνεται λόγος γενικότερα για *σχεσιακή ψυχοθεραπεία* (UKCP, 2010), χωρίς αναφορά σε συγκεκριμένη προσέγγιση.

Το πώς η Θεραπεία Gestalt προσεγγίζει το παραπάνω κρίσιμο ερώτημα είναι το αντικείμενο του βιβλίου **Σχισιακές Προσεγγίσεις στην Θεραπεία Gestalt** που προτείνουμε σ' αυτό το σημείωμα. Πρόκειται για έναν συλλογικό τόμο με επιμελητές έκδοσης τους Lynne Jacobs και Richard Hycner. Αξίζει να σημειωθεί για τους επιμελητές, ότι έχουν γράψει από κοινού ένα από τα βασικά βιβλία της σύγχρονης Gestalt, το *The Healing Relationship in Gestalt Therapy: A Dialogic/Self Psychology Approach* (1995). Επίσης, ο Hycner έχει γράψει το βιβλίο *Between Person and Person* (1991) το οποίο αποτελεί για μένα ένα αγαπημένο βιβλίο αναφοράς.

Οι **Σχισιακές Προσεγγίσεις** περιλαμβάνουν 12 άρθρα που κατανέμονται σε τρία μέρη. Το πρώτο μέρος φέρει τον τίτλο *Επισκόπηση και Διερεύνηση* και περιλαμβάνει τρία άρθρα. Το δεύτερο μέρος ονομάζεται *Το Χωνευτήρι του Δωματίου Θεραπείας* και περιλαμβάνει τέσσερα κείμενα για τις προκλήσεις, τους κινδύνους, τα ανοίγματα και τις ευκαιρίες της θεραπευτικής σχέσης. Το τρίτο μέρος έχει τίτλο *Ένας Ευρύτερος Κύκλος: Ομάδες και Οργανισμοί*, και περιλαμβάνει πέντε άρθρα για τη Σχισιακή Gestalt σε σύνθετα / πολύπλοκα συστήματα (Οργανισμούς). Το βιβλίο έχει πάρα πολλά σημεία με ενδιαφέρον. Ακολουθεί αναφορά σε ορισμένα από αυτά που θεωρώ ότι ξεχωρίζουν.

¹ Το παρόν αποτελεί αναθεωρημένη μορφή κειμένου με τον ίδιο τον τίτλο το οποίο δημοσιεύτηκε στη στήλη *βιβλιοπρωτόσεις* του Gestalt Foundation News, Νοέμβριος 2010, τ.13.

A. Η Σχισιακότητα στη Θεραπεία Gestalt

Τί ονομάζουμε ρχισιακό και με ποιούς τρόπους είναι η Θεραπεία Gestalt ρχισιακή; Το ερώτημα τίθεται από τον Stuart Stawman (σελ. 11-35). Απαντά ότι η Θεραπεία Gestalt είναι κατεξοχήν ρχισιακή και μάλιστα πρωτοπόρος και κάνει ανάλυση του πώς η αυξανόμενη γνώση ότι ο άνθρωπος είναι γεννημένος να βρίσκεται σε ρχέση, δηλαδή είναι ρχισιακός από τη φύση του, αφομοιώθηκε στο θεωρητικό σύστημα της Θεραπείας Gestalt και πώς εντάχθηκε στον θεωρητικό της λόγο. Αυτή η αφομοίωση παρουσιάζει τέσσερις φάσεις σύμφωνα με τον Stawman, τις οποίες ονομάζει κύματα:

- **Φάση 1^η:** Το ρχισιακό εκφράζεται στην έννοια της **επαφής οργανισμού-περιβάλλοντος**. Κεντρική είναι η έννοια του εαυτού. Ο εαυτός προσεγγίζεται να έχει στον πυρήνα του το θεμελιακό γεγονός ότι προσδιορίζει και προσδιορίζεται από την επαφή οργανισμού-περιβάλλοντος. Ήδη, οι Perls, Goodman και Hefferline, είκοσι χρόνια πριν από τον Kohut, μίλησαν για έναν εαυτό που αποτελεί διαδικασία η οποία εκδηλώνεται στο σύστημα των επαφών του οργανισμού με το περιβάλλον, στο όριο του «εγώ» και «μη-εγώ».
- **Φάση 2^η:** Το ρχισιακό εκφράζεται μέσα από την αφομοίωση της φιλοσοφίας του Martin Buber και την κατανόηση του ανθρώπου ως απαρχής ρχισιακού όντος (“In the beginning is the relation”): **Σχέση I-Thou**.
- **Φάση 3^η:** Το ρχισιακό εντάσσεται σε μια προώθηση της συζήτησης για την **Σχέση I-Thou** με φόντο την ανάπτυξη της **Δι-υποκειμενικής Ψυχολογίας του Εαυτού** (Kohut).
- **Φάση 4^η :** **Το Σχισιακό Έδαφος**. Η εμπειρία των ανθρώπων καθορίζεται από την κουλτούρα, τη γλώσσα και το βιολογικό τους υπόστρωμα, τα τρία στοιχεία που συνιστούν το ρχισιακό έδαφος. Οι παράγοντες αυτοί προκαθορίζουν ή καθορίζουν σε σημαντικό βαθμό τον τρόπο με τον οποίο συνδεόμαστε και αλληλοεπιδρούμε με τους άλλους. Το ερώτημα που γεννιέται από την έννοια του ρχισιακού εδάφους είναι τι περιθώρια ελευθερίας υπάρχουν ή μπορούν να δημιουργηθούν.

Αυτό που τονίζεται ιδιαίτερα από τον Stawman είναι ότι η Θεραπεία Gestalt εκφράζει διαχρονικά κάτι που βρίσκεται στη βάση της θεωρίας της, ότι **δηλαδή η ύπαρξη είναι συνύπαρξη** (“To be is to be with”), μια φράση που αποδίδεται στους Martin Heidegger και Gabriel Marcel.

Ο Gary Yontef στο δικό του κείμενο (σελ.37-50) τονίζει πως η Θεραπεία Gestalt είναι συστηματικά ρχισιακή στη θεωρία και τη μεθοδολογία της. Η ρχισιακότητα πηγάζει από τρεις περιοχές:

1. **Την Υπαρξιακή Φαινομενολογία:** η πραγματικότητα και η αντίληψη είναι διαδραστικές συν-οικοδομήσεις· αποτελούν τη ρχέση ανάμεσα σε αυτόν που αντιλαμβάνεται και σε αυτό που γίνεται αντιληπτό.
2. **Η Θεωρία Πεδίου:** όλα τα γεγονότα θεωρούνται μια λειτουργία της ρχέσης μεταξύ πολλαπλών αλληλοεπιδρώντων δυνάμεων. Κανένα γεγονός δεν λαμβάνει χώρα σε απομόνωση.
3. **Τον Διαλογικό Υπαρξισμό:** Σχέση I-Thou.

Για τον Yontef, η ανάπτυξη της Σχεσιακής Θεραπείας Gestalt βασίστηκε έως ένα βαθμό στην αυξανόμενη ευαισθητοποίηση και το στοχασμό πάνω στην ντροπή. Η ευαισθητοποίηση πάνω στο φαινόμενο της ντροπής οδήγησε με τη σειρά της στην ευαισθητοποίηση ως προς τις σχεσιακές πτυχές της θεραπευτικής διαδικασίας.

Ο στίχος του Holderlin «**Όμως εκεί που είναι ο κίνδυνος, / Εκεί και το σωτήριο φύεται**» (1996:145) ταιριάζει τέλεια στο άρθρο της Lynne Jacobs (σελ.131-169). Με βάση το άρθρο, το σωτήριο φύεται στην ανάπτυξη της διάθεσης από την πλευρά του θεραπευτή για υπέρβαση και ανταπόκριση στην ανάγκη του «α-σθενή» για παρουσία (Presence). Πρόκειται για ένα έργο το οποίο, ειδικά σε ορισμένες στιγμές, είναι πολύ δύσκολο. Στο δωμάτιο θεραπείας υπάρχουν στιγμές που ο θεραπευτής «ιδρώνει». Το εν λόγω άρθρο διαβάζεται με κομμένη την ανάσα.

B. Η Ερμηνεία στη Θεραπεία Gestalt

Χρειάζεται οι θεραπευτές Gestalt να προβαίνουν σε ερμηνείες παρά την ρητή «απαγόρευση» του Perls «Ποτέ μα ποτέ μην ερμηνεύετε»; Καταφατικά απαντά ο Frank M. Staemmler (σελ. 65-110) με αφετηρία την ερμηνευτική και φαινομενολογική φιλοσοφία. Για τον Staemmler, έχει ιδιαίτερη σημασία η **προθυμία για ανοχή /αντοχή στην αβεβαιότητα** από την πλευρά του θεραπευτή προκειμένου να γίνει εφικτή η κατανόηση της αλήθειας του άλλου.

Ο Staemmler δίνει ένα παράδειγμα μέσα από μια ιστορία του Gabriel Garcia Marquez για το πώς η προκατάληψη ή αλλιώς η «**προ-κατανόηση**» μπορεί να παίξει καταλυτικό ρόλο σε σχέση με τον άλλο και την αλήθεια του. Η ιστορία έχει τίτλο: «*Ήρθα Μόνον για να Χρησιμοποιήσω το Τηλέφωνο*» και θέλω να δώσω μια περίληψη της περίληψης, καθώς παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Η ιστορία έχει ως εξής:

Μια γυναίκα μένει στο δρόμο από βλάβη του αυτοκινήτου της. Η γυναίκα θέλει να πάει στο πλησιέστερο σημείο όπου υπάρχει τηλέφωνο για να ζητήσει οδική βοήθεια. Κάνει ωτοστόπ. Ο χρόνος περνά και δεν σταματάει κανείς. Αρχίζει να σκοτεινιάζει. Κάποια στιγμή σταματάει ένα όχημα. Η γυναίκα επιβιβάζεται. Στο όχημα υπάρχουν και άλλοι επιβάτες, αλλά είναι σκοτάδι και δεν τους βλέπει. Της δίνουν ένα σκέπασμα και αποκοιμείται. Κάποια στιγμή το όχημα σταματάει. Οι επιβάτες αποβιβάζονται και η γυναίκα συνειδητοποιεί πως βρίσκεται μέσα σε μια ψυχιατρική κλινική και ότι οι άλλοι επιβάτες δεν είναι παρά ασθενείς. Η γυναίκα λέει την ιστορία της στον ψυχίατρο που τους υποδέχεται την άλλη μέρα, λέει πως εκείνη ήθελε απλά να χρησιμοποιήσει το τηλέφωνο. Ο γιατρός δεν την πιστεύει, κάνει διάγνωσή και προτείνει αγωγή. Η γυναίκα προσπαθεί να πείσει το προσωπικό για την ιστορία της αλλά μάταια. Μετά από λίγες εβδομάδες καταφέρνει να ειδοποιήσει τον σύζυγό της ο οποίος και έρχεται να την επισκεφτεί. Τον υποδέχεται ο γιατρός ο οποίος τον ενημερώνει με κάθε λεπτομέρεια για την κατάσταση της συζύγου του. Ο σύζυγος φέρνεται με πολύ μεγάλη συμπάθεια και αγάπη στη σύζυγό του και της υπόσχεται πως θα έρθει σύντομα να την επισκεφτεί...

Πόσο διαφορετική θα ήταν η πορεία αυτής της ιστορίας αν ο γιατρός δεν είχε τέτοια **βιασύνη προς τη βεβαιότητα**, αναρωτιέται ο Staemmler.

Ο Staemmler με αφετηρία τον Heidegger και κυρίως τον Gadamer, ο οποίος υπήρξε μαθητής του Heidegger, επισημαίνει πως είναι στη φύση του ανθρώπου να προσπαθεί να ερμηνεύσει, να βγάλει νόημα, δίνοντας έτσι συνοχή στον κόσμο του. Αυτό δεν είναι μια απλή δραστηριότητα του ανθρώπου αλλά θεμελιώδες γνώρισμα της ανθρώπινης ύπαρξης. Στη θεραπευτική σχέση συναντώνται δύο άνθρωποι που ο καθένας κομίζει τη δική του αντίληψη των πραγμάτων. Ο θεραπευόμενος δεν έχει ανάγκη μόνο τη συμπάθεια και υποστήριξη του θεραπευτή, απεναντίας χρειάζεται την ερμηνεία του θεραπευτή. Χρειάζεται *την εμπειρία του θεραπευτή ως άλλου*. Μόνο που θα πρέπει να γίνεται ξεκάθαρο ότι πρόκειται και τον τρόπο που ο θεραπευτής αντιλαμβάνεται τα πράγματα για όχι για κάποια «αντικειμενική και απόλυτη» αλήθεια.

Ο Staemmler κάνει ορισμένες βασικές δηλώσεις ως προς την αντίληψη και κατανόηση μας για τον άλλο, με ορισμένες από τις οποίες θα κλείσουμε αυτό το σημείωμα:

1. «Είναι αδύνατον να μην ερμηνεύουμε»
2. «Η κατανόηση οιασδήποτε κατάστασης ξεκινάει αναπόφευκτα από μία προκατάληψη ή για να το θέσουμε πιο ήπια με μία προ-κατανόηση»
3. «Η κατανόηση βασίζεται σε αυθεντικές ερωτήσεις»
4. «Η κατανόηση συνεπάγεται την αφομοίωση του ορίζοντα του άλλου που οδηγεί σε μια αντίστοιχη διεύρυνση του δικού μας ορίζοντα»
5. «Η κατανόηση ενός προσώπου [...] δεν είναι απλώς μια αναπαραγωγή, αλλά αποτελεί συγχρόνως μια παραγωγική δραστηριότητα». «Το νόημα δεν ανακαλύπτεται μόνο αλλά και δημιουργείται». Τέλος, «το νόημα διαρκώς μεταβάλλεται».

ΠΗΓΕΣ

- Holderlin F. (1996). *Ελεγείες, Ύμνοι και Άλλα Ποιήματα*. (προλογικό σημείωμα, μετάφραση, σημειώσεις Στέλλα Γ. Νικολούδη). Αθήνα: Εκδόσεις Άγρα.
- Hycner, R. (1993). *Between Person and Person: Toward a Dialogical Psychotherapy*. Gestalt Journal Press, Inc.
- Hycner, R. and Jacobs, L. (1995). *The Healing Relationship in Gestalt Therapy: A Dialogic/ Self Psychology Approach*. Gouldsboro: The Gestalt Institute Press.
- Mitchell A. S. (1988). *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Integration*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- UK Council for Psychotherapy (2010). www.psychotherapy.org.uk

23.12.2015

Κωνσταντίνος Κώστας

ψυχοθεραπευτής Gestalt, ψυχολόγος και κοινωνικός λειτουργός.

Δ: Χίου 11, 15231 Κ. Χαλάνδρι (Έναντι Ιατρόπολης) Τ: 210 6776853, 6977 730107

E: info@gestalt-followyourtree.gr S: www.gestalt-followyourtree.gr