

ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Κωνσταντίνα Γκιώνη

Έχουμε ακούσει πολλά και ενδιαφέροντα σχετικά με διάφορες πτυχές και προεκτάσεις της εκπαίδευσης στην ψυχοθεραπεία. Η εκπαίδευση αφορά στη θεσμοθετημένη διδασκαλία με στόχο την ανάπτυξη πνευματικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων σύμφωνα με τις αρχές και τις αξίες της ψυχοθεραπείας. Το σύστημα αρχών και αξιών που διαποτίζει την ιδεολογία, τη θεωρία και την εφαρμογή της ψυχοθεραπείας συνιστά την κουλτούρα της. Αυτή διαμορφώνεται από τις ιδέες που ασκούν μεγαλύτερη εσωτερική επιρροή, που είναι ευρείες και ευέλικτες στην επαφή της ψυχοθεραπείας με τις ιδέες και τον πολιτισμό της κοινωνίας μέσα στην οποία αναπτύσσεται. Οι κανόνες και οι αρχές της κουλτούρας φτάνουν συχνά να γίνονται αόρατα, στο βαθμό που θεωρούνται φυσιολογικά, αντικειμενικά και αληθινά. Ταυτόχρονα η κουλτούρα σφυρηλατείται από τις επιλογές και τις πράξεις, τη θέση που παίρνει ο καθένας μας μέσα στη δια βίου διαδικασία της προσωπικής του εξέλιξης και της ανάπτυξης του κλάδου της ψυχοθεραπείας.

Σε αυτή την παρουσίαση λοιπόν θα προσπαθήσω να σκιαγραφήσω κάποιες αρχές και αξίες της ψυχοθεραπείας, εστιάζοντας σε παράγοντες του πεδίου της. Η διαμόρφωση της πολιτισμού είναι μια δυναμική διαδικασία, οπότε θα υπάρχουν και κάποιες ιστορικές αναφορές.

Καθώς στο χώρο της ψυχοθεραπείας θεωρείται σημαντική και χρήσιμη ένδειξη της εσωτερικής εμπειρίας μας ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούμε τη γλώσσα, είναι σημαντικό καταρχάς να διερευνήσουμε τη σημασία της λέξης ψυχοθεραπεία.

Η λέξη θεραπεία σημαίνει ότι προσφέρω ελεύθερα και με αξιοπρέπεια τις υπηρεσίες μου σε κάποιον, τον περιποιούμαι. Η λέξη ψυχή προέρχεται από το ρήμα ψύχω, που σημαίνει πνέω, φυσώ, αναπνέω. Η σημασία αυτής της λέξης διευρύνθηκε με τους αιώνες ώστε να συμπεριλάβει τη βούληση, τη νόηση και τα συναισθήματα και να συσχετιστεί με την όλη συμπεριφορά του ατόμου, δηλαδή τους τρόπους με τους οποίους δρα, αντιδρά και αλληλεπιδρά.

Προϋπόθεση της γέννησης του κλάδου της ψυχοθεραπείας είναι η ύπαρξη προβλημάτων ψυχολογικής φύσης. Άλλη μια αρχή που διαπερνά τις προσεγγίσεις ψυχοθεραπείας είναι η αναζήτηση αιτιολογίας της εμφάνισης ψυχολογικών προβλημάτων. Από την ελληνική αρχαιότητα η εμφάνιση της ψυχικής νόσου αποδίδεται σε θεϊκή παρέμβαση (Μανία και Λύσσα), στην απώλεια της ισορροπίας σε σωματικό –βιολογικό (Ιπποκράτης), περιβαλλοντικό και συναισθηματικό (Αριστοτέλης- αλλαγές στο περιβάλλον, σωματικά υγρά, συναισθήματα, κάθαρση) ή γνωστικό επίπεδο (Πλάτωνας- απώλεια ελέγχου λογικού πάνω στο βουλητικό), καθώς και σε ανοιχτές υποθέσεις από το παρελθόν

(ανικανοποίητες επιθυμίες –στωικοί). Η εστίαση σε έναν ή περισσότερους από τους παραπάνω παράγοντες μετατοπίζοταν από εποχή σε εποχή. Σήμερα η ψυχολογική αιτιοπαθογένεια εντοπίζεται στο συνδυασμό και την αλληλεπίδραση όλων αυτών των παραγόντων και αυτό που θεωρείται σημαντικό, είναι το πώς βιώνει το άτομο την κατάστασή του, το νόημα που δίνει στην εμπειρία του.

Η ψυχοθεραπεία αναπτύχθηκε μέσα από τους κόλπους της ψυχιατρικής στα τέλη του 19ου αιώνα και υφίσταται την επιρροή του ιατρικού μοντέλου. Αυτό φαίνεται από τη χρήση διαγνωστικών κριτηρίων με βάση τα οποία ονοματίζονται ξεχωριστές νοσολογικές οντότητες. Μέσα στη λεπτομερειακή και καθαρή απεικόνιση των συμπτωμάτων των διαφόρων ασθενειών συγκεντρώνονται και συνδέονται γνώσεις και κλινική εμπειρία σε βάθος χρόνου και διευκολύνεται η διεξαγωγή ερευνών. Η συμπεριφορά του κάθε ατόμου, από την άλλη, δεν μπορεί να ενταχθεί ολοκληρωτικά σε συνδυασμούς κριτηρίων, καθώς αποτελεί μια ειδική στρατηγική που εφευρίσκει ένας άνθρωπος για να μπορέσει να επιβιώσει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της. Χρειάζεται επομένως να στρέφουμε την προσοχή μας και στο κοινωνικό πλαίσιο και τις καταστάσεις ζωής που μεσολαβούν και μέσα στις οποίες το άτομο εμφανίζει τα συμπτώματα.

Επιπλέον, ως θεραπευτές καλούμαστε να ονομάζουμε και να κατηγοριοποιούμε εμπειρίες που έχουμε μέσα στη θεραπευτική διαδικασία, αλλά η βαθιά εμπειρία γνωριμίας με έναν άνθρωπο που παλεύει με τον εαυτό του δεν μπορεί να μειωθεί σε έναν στεγνό προσδιορισμό των χαρακτηριστικών του.

Η διάγνωση χρειάζεται να προσλαμβάνεται ως μια δυναμική διαδικασία που μετασχηματίζεται με το πέρασμα του χρόνου και δεν αποτελεί μια περιοριστική απεικόνιση του μέχρι πού μπορεί να φτάσει ο θεραπευόμενος.

Επίσης, η εφαρμογή της ψυχοθεραπείας διέπεται από τους κανόνες και τις απαγορεύσεις της δεοντολογίας, δηλαδή από συμπεριφορές που λειτουργούν προστατευτικά ως προς τις πυρηνικές αξίες της.

Άλλη μια αξία της ψυχοθεραπείας είναι ότι χρειάζεται να αναγνωρίζουμε τα δυναμικά ανισορροπίας ισχύος, τα οποία εμπλέκονται στη θεραπευτική διαδικασία. Στο ρόλο του θεραπευτή υπονοείται μια ανωτερότητα: έχει τη δύναμη να διαγνώσει, θεωρείται ως ο ψυχολογικά πιο ικανός, αυτός που έχει φτάσει σε ένα ανώτερο επίπεδο αυτοεπίγνωσης, λειτουργικότητας και ευχαρίστησης, αυτός που μπορεί κάποιες φορές να είναι πιο αξιόπιστος μάρτυρας των διαδικασιών του θεραπευόμενου από το ίδιο το άτομο.

Αποδεχόμενοι αυτές τις ιδιότητες διατηρούμε μια ψευδή ασφάλεια και μπορεί να οδηγηθούμε σε μια ουσιαστικά παρασιτική σχέση όσον αφορά στην αυτοεπιβεβαίωσή μας.

Ο θεραπευόμενος, για να επωφεληθεί το περισσότερο δυνατό από τη θεραπευτική διαδικασία, καλείται να μοιράζεται προσωπικές εμπειρίες και να μπαίνει έτσι σε μια ευάλωτη θέση. Ο θεραπευτής, για χάρη του εμπλουτισμού που φέρνει η μεταβίβαση, μοιράζεται πολύ λίγες, συγκριτικά, προσωπικές πληροφορίες, αναζητώντας την ισορροπία εγγύτητας- απόστασης που είναι πιο βοηθητική για τον πελάτη. Επιλέγει να κάνει μια αυτοαποκάλυψη όταν κρίνει πραγματικά χρήσιμο για το θεραπευόμενο το να ενισχύσει, να αναζωογονήσει, το δεσμό τους ως πολίτες του ίδιου κόσμου, μέλη του ίδιου είδους, άνθρωποι. Από την άλλη, η αποκάλυψη προσωπικών πληροφοριών δε γίνεται μόνο λεκτικά, αλλά και από το ντύσιμο, την κίνηση, τον τόνο και τη χροιά της φωνής, το ρυθμό της αναπνοής μας.

Χρειάζεται να διερευνούμε και να αμφισβητούμε τα δυναμικά «εξουσίας» που εμπλέκονται στο ρόλο του θεραπευτή, χωρίς ταυτόχρονα να εγκαταλείπουμε την ευθύνη μας ως τέτοιοι. Είναι σημαντικό να προσεγγίζουμε τον πελάτη με βάση τη θεωρητική κατάρτιση, γνήσιο ενδιαφέρον και καλή θέληση, η οποία δεν αποκλείει το να τον βοηθάμε να στρέφει την προσοχή του σε αυτό που είναι δύσκολο και επώδυνο. Και ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος συμμετέχουμε στη διαδικασία και συνεισφέρουμε στην ανάπτυξη αυτού που αναδύεται. Είναι μια συνεργατική διαδικασία, μια διαπροσωπική εμπλοκή, στην οποία είμαστε, κατά κάποιο τρόπο, συμμετοχικοί παρατηρητές.

Δεν μπορούμε να θεραπεύσουμε τον άλλο, μπορούμε μόνο να δημιουργήσουμε το χώρο για να θεραπεύσει τον εαυτό του. Επομένως, χρειάζεται να αμφισβητούμε την υπεροχή της γνώσης μας ως ειδικοί, καθώς ο πιο ειδικός είναι το ίδιο το άτομο που έχει βιώσει την ιστορία του, την οποία μας διηγείται ή αναπαράγει μαζί μας.

Εξάλλου, σκοπός της ψυχοθεραπείας είναι να ενισχυθεί η αυτεπίγνωση του ατόμου, να διευρυνθεί η ελευθερία και η δυνατότητα επιλογής του, ώστε να μπορεί να είναι αυθεντικός και να παίρνει ευχαρίστηση από την επαφή του με το περιβάλλον.

Ο θεραπευόμενος μπορεί να χρησιμοποιήσει τη θεραπευτική σχέση ως εφαλτήριο για να αλλάξει και να αναπτυχθεί αλλά και ο θεραπευτής έχει την ευκαιρία και την ευθύνη να αλλάξει και να ωριμάσει ως θεραπευτής, μέσα από αυτήν.

Ακόμα, η κουλτούρα της ψυχοθεραπείας έχει εναγκαλιστεί την ιδέα της ηθικής ουδετερότητας απέναντι στους θεραπευόμενους. Ταυτόχρονα τη διαπερνά η αξία

της ανάληψης της προσωπικής ευθύνης. Επιπλέον, ο καθένας από μας δεν μπορεί να απαλλαγεί πλήρως από ηθικές κρίσεις, καθώς αυτό είναι ένα κομμάτι του ανθρώπινου πολιτισμού, ένα χαρακτηριστικό που μας κάνει ανθρώπινους.

Η ψυχοθεραπεία εδραιώνεται με την ανάπτυξη της θεωρίας με σκοπό την εφαρμογή σε μια πραγματικότητα. Το υποκειμενικό βίωμα είναι αδύνατο να συμπεριληφθεί πλήρως σε μια θεωρητική κατασκευή, καθώς κάθε κατάσταση βιώνεται διαφορετικά από το κάθε άτομο, είτε αναφερόμαστε σε θεραπευτή είτε σε θεραπευόμενο. Αυτό που προσφέρει η θεωρητική κατάρτιση είναι στήριξη για τη δημιουργική και ανθρώπινη χρήση της κρίσης μας, κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας. Χρειάζεται λοιπόν να χρησιμοποιούμε τις μεθόδους στις οποίες εκπαιδευτήκαμε, με τον τρόπο που μπορεί ο καθένας να τις υποστηρίξει, με βάση τις προσωπικές του δεξιότητες και περιορισμούς και τις εμπειρίες ζωής. Παράλληλα, χρειάζεται να έχουμε ενεργητικό σεβασμό για τους τρόπους και τις δεξιότητες που διαθέτει ο κάθε θεραπευόμενος.

Όσον αφορά στις διαφορές μεταξύ των προσεγγίσεων, η ουσία της ψυχοθεραπείας εντοπίζεται στο ιδιαίτερο είδος αλληλεπίδρασης μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου.

Δεν υπάρχει ένα μονολιθικό σωστό αλλά ένα ολόκληρο φάσμα πιθανών σωστών, διαφορετικών τρόπων να δουλέψουμε στην πορεία της γνωριμίας με την ανθρώπινη ψυχή.

Ως θεραπευτές, είναι σημαντικό να βιώνουμε και να πειραματιζόμαστε, να δοκιμάζουμε και μετά να αξιολογούμε πού μας οδήγησε η δοκιμή, να μπορούμε να βλέπουμε νέα πράγματα και να κοιτάζουμε παλιά πράγματα με ένα νέο τρόπο. Να γνωρίζουμε, να πλησιάζουμε στο συναίσθημα, να μαθαίνουμε να έχουμε το κουράγιο για πεποιθήσεις και για αμφιβολίες.

Η δουλειά ενός ψυχοθεραπευτή είναι τέχνη. Είναι σα χορός: συγχρονίζομαι, εισάγω βήματα, σέβομαι το χώρο του άλλου. Είναι μια κίνηση φορτωμένη με συναίσθημα. Στο χώρο της ψυχοθεραπείας εκπαιδευόμαστε σε τεχνικές για να δημιουργήσουμε τέχνη.

