

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

.....
Κωνσταντίνα Γκιώνη

Η θεραπεία του θεραπευτή:

ταξίδια με ασφάλεια & ρίσκο μέσ' από την προοπτική της σχέσης

Ξεκινώντας από το θέμα της διημερίδας, θα αναφερθώ στην έννοια της ασφάλειας.

Ετυμολογικά προέρχεται από την ένωση του στερητικού α και του ρήματος σφάλλομαι, που σημαίνει σκοντάφτω, τρεκλίζω. Νιώθω ασφαλής δηλαδή στα ελληνικά σημαίνει δεν τρεκλίζω, το οποίο θεωρώ ότι είναι μια πρώτη ένδειξη ότι η ασφάλεια δεν είναι μύθος, αλλά ένα σύνολο αισθητηριακών ερεθισμάτων.

Αισθανόμαστε ασφαλείς όταν εισπράττουμε με τις αισθήσεις μας καταπραϋντικά ή και ελαφρώς διεγερτικά, απολαυστικά ερεθίσματα. Νιώθουμε άνεση, με τους μύες χαλαρούς και την αναπνοή βαθιά και ήρεμη.

Ο εγκεφαλικός φλοιός είναι σε πλήρη λειτουργία (σε αντίθεση με συνθήκες στρες όπου ο μετωπιαίος φλοιός αδρανεί και παίρνει τα ηνία ο ερπετοειδής εγκέφαλος). Στην αμυγδαλή εκκρίνεται οξυτοκίνη (η ορμόνη του δεσμού). Γι' αυτό, για παράδειγμα, όταν μας αγκαλιάζει ένας αγαπημένος μας άνθρωπος, ή ακόμα κι όταν βλέπουμε την εικόνα του, νιώθουμε περισσότερο ασφαλείς και κατά συνέπεια περισσότερο ήρεμοι.

Ο Bowlby αναφέρεται στη σημαντική επίδραση που έχει στη ζωή του ατόμου η εμπειρία ενός ασφαλούς δεσμού με τη μητέρα (ή άλλους πρωταρχικούς φροντιστές): καθώς το παιδί βιώνει τη μητέρα ως ασφαλές καταφύγιο, υπάρχει μια ομαλή ροή στον κύκλο εξερεύνηση- φόβος- δεσμός- εξερεύνηση κόκ. Μαθαίνει να αυτορυθμίζει τα συναισθήματά του, αναζητά τη σύνδεση με τους άλλους ανθρώπους, εμπιστεύεται τις ικανότητές του να αντιδρά στα ερεθίσματα, γίνεται αυτόνομο. Ως ενήλικας είναι αισιόδοξος για τις σχέσεις ως προς τη διάρκεια, την επικινδυνότητα και την απολαυστικότητά τους, έχει επίγνωση, διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και τείνει προς τη δημιουργία σχέσεων με οικειότητα.

Στην πυραμίδα ιεράρχησης των ανθρωπίνων αναγκών σύμφωνα με τον Maslow, ως βασικές ορίζονται οι βιολογικές ανάγκες (επιβίωσης: για νερό, φαί, οξυγόνο, ύπνο, σεξ) και έπειτα οι ανάγκες ασφάλειας: σωματική, ηθική, οικογενειακή, εργασίας, πόρων, υγείας, παρουσίας και κοινότητας. Αυτές σχετίζονται με την αναζήτηση σταθερότητας, συνέπειας και προβλεψιμότητας σε έναν κόσμο που είναι χαοτικός. Οι βασικές ανάγκες μας ωθούν στη μείωση της έντασης, καθώς αντιδρούμε στην ατέλεια, αυτό που λείπει. Σε ανώτερη θέση στην ιεράρχηση βρίσκονται οι ψυχολογικές ανάγκες: ανάγκη για αγάπη και αίσθηση του ανήκειν, για εκτίμηση και υπόληψη, για αυτοπραγμάτωση. Αυτές αφορούν σε μια παρώθηση για την αύξηση της έντασης, η οποία εκφράζεται και μέσα από τη δημιουργικότητα και την πραγμάτωση του δυναμικού μας. Μόνο αφού ικανοποιηθούν αρκετά οι ανάγκες που βρίσκονται χαμηλότερα στην ιεράρχηση, αναδύονται αυτές που βρίσκονται ανώτερα. Αφού ικανοποιηθούν ανάγκες που σχετίζονται με τη μείωση της έντασης αναδύονται ανάγκες που σχετίζονται με την αύξηση της έντασης.

Στην κλινική πράξη, στην αρχική φάση της προεπαφής, η θεραπευτική διαδικασία

χαρακτηρίζεται από την υποστήριξη, που συνίσταται στο να προσφέρει στον ασθενή ένα λίκνο, μια εστία, όπου μπορεί να αναπτύξει μια αίσθηση ασφάλειας για τον εαυτό του και εμπιστοσύνης για το περιβάλλον. Άλλωστε η ίδια η συνθήκη της ψυχοθεραπείας μπορεί να είναι απειλητική για τον ασθενή καθώς καλείται να μοιραστεί τις πιο προσωπικές του ιστορίες, τις πιο μύχιες σκέψεις και τα πιο βαθιά του συναισθήματα με έναν άγνωστο που εμφανίζεται και ως ανώτερος ή πιο ισχυρός από εκείνον (λόγω της θέσης του ειδικού, αν μη τι άλλο).

Αλλά και σε κομβικά σημεία της θεραπευτικής διαδικασίας, όταν ο ασθενής βιώνει τη θεραπευτική σχέση ως αρκετά ασφαλή, μπορεί να εξερευνήσει τον εσωτερικό του συναισθηματικό κόσμο, τα προσωπικά συστήματα αξιών του, τα δυσλειτουργικά μοτίβα στη ζωή του και να αποκτήσει επίγνωση για όλο και περισσότερες αποσυνδεδεμένες ή σκοτεινές πλευρές του, μέσω του θεραπευτικού διαλόγου.

Πολλές φορές η αίσθηση ασφάλειας αφορά σε μια γκεστάλτ που δεν έχει ολοκληρωθεί ικανοποιητικά για τον ασθενή, είναι ένας ανοιχτός λογαριασμός από το παρελθόν με βάση τον οποίο οργανώνει και αντιλαμβάνεται το περιβάλλον και στο παρόν.

Παραδείγματα όπου η ασφάλεια έρχεται στο προσκήνιο, στη θεραπευτική διαδικασία, είναι:

- στην παρέμβαση στην κρίση, όπου αξιολογούμε τη σοβαρότητα της απειλής για τη σωματική και ψυχική ασφάλεια του ασθενούς, η φροντίδα αυτή παραμένει πρωταρχική έγνοια και δεν παραλείπουμε την εκτίμηση της αυτοκτονικότητας
- στη δουλειά με την κακοποίηση, όταν είναι ενεργή δομείται ένα πλάνο προστασίας σε πιθανή επόμενη επίθεση και όταν αφορά στο παρελθόν κεντρικό κομμάτι εστίασης είναι η ανάκτηση της αίσθησης ασφάλειας στη σχέση με τους άλλους ή και στο σώμα
- στην προσέγγιση της ψύχωσης, είναι απαραίτητο το θεραπευτικό πλαίσιο να προσφέρει μια “μητρική αγκαλιά”, εμπειρίες οι οποίες συγκροτούν ένα έδαφος ασφάλειας που μπορεί να παρθεί ως δεδομένο. Παράλληλα προωθείται η σαφής και διακριτή αντίληψη των αναγκών τους, δηλαδή υποστηρίζεται η ικανότητα των ασθενών να διαχωρίζουν τον εαυτό από το περιβάλλον
- στη θεραπεία του τραύματος, η αίσθηση ασφάλειας είναι προϋπόθεση για να επαναπροσεγγίσει η ασθενής το τραυματικό γεγονός, να το αναδομήσει, να ενσωματώσει αυτή την εμπειρία και να αποκατασταθεί η σύνδεση σώμα- νους- συναισθημα αλλά και εαυτός -περιβάλλον
- στην οργάνωση της προσωπικότητας με σχιζοειδή τρόπο, σύμφωνα με την Greenberg, παγιωμένη μορφή στην αλληλεπίδραση του ατόμου με τους άλλους είναι το ερώτημα: “είναι ο άλλος ασφαλής για μένα;” (δηλαδή ο ασθενής διαρκώς σκανάρει για την πιθανή εμφάνιση ψυχολογικά overwhelming συμπεριφορών, επικίνδυνων για την εύθραυστη αίσθηση εαυτού του)
- σε αγχώδεις διαταραχές, όπως σε ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές, σε φοβίες και διαταραχή πανικού, η αίσθηση ασφάλειας του ατόμου έρχεται στο προσκήνιο, μέσα από το πρίσμα του ελέγχου

Επίσης, στην αρχική φάση των ομάδων θεραπείας, προτεραιότητα για το θεραπευτή είναι η εγκαθίδρυση μιας κουλτούρας ασφάλειας και υποστήριξης. Έτσι ενισχύεται η ανοχή άβολων συναντήσεων και το άνοιγμα των συγκρούσεων αργότερα και γενικά η θεραπευτική δύναμη της ομάδας, ως φορέας αλλαγής. Ο θεραπευτής λοιπόν φροντίζει τη δημιουργία κανόνων λειτουργίας όπως: ενεργή συμμετοχή, αποδοχή των άλλων χωρίς αρνητική κριτική, αυτοαποκάλυψη, επιθυμία να κατανοούμε τα μοτίβα μας, προθυμία για αλλαγή (κίνητρο).

Πώς προσφέρω ως θεραπεύτρια ένα ασφαλές περιβάλλον?

- Μέσω της φροντίδας των αισθητηριακών ερεθισμάτων που προσφέρει ο χώρος: ηρεμία, ζέστη, άνεση, όμορφα αντικείμενα, καθαριότητα και φροντίδα, ιδιωτικότητα
- Μέσω του ορισμού του θεραπευτικού πλαισίου (τι περιλαμβάνει η θεραπευτική δουλειά, πρακτικά ζητήματα όπως η διάρκεια και το κόστος των συναντήσεων, θέματα απορρήτου και δεοντολογίας).
- Προσεγγίζοντας τον ασθενή με ειλικρίνεια, σεβασμό και ενσυναίσθηση, δίνω χώρο σε όλα τα κομμάτια του και δημιουργώ δεσμό μαζί του. Η στάση μου είναι συνεπής με τα λόγια μου.
- Φροντίζω να διαβαθμίζω τον τρόπο και την ένταση της επαφής μου μαζί του, ώστε να σέβομαι και να ακολουθώ το ρυθμό με τον οποίο έρχεται κοντά εκείνος. Αυτό ισχύει και σε σχέση με το άγγιγμα, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν πρότερες εμπειρίες παραβίασης.
- Λειτουργώ ως “συναισθηματικός περιέκτης” όπως λέει ο Bion, δηλαδή είμαι διαθέσιμη να εισπράττω τα συναισθήματα του ασθενή, ειδικά τα δυσάρεστα, που σχετίζονται με ματαίωση και με αβεβαιότητα. Αντέχω να τα εξερευνώ μέχρι να αναδυθεί το νόημά τους και τα ξανα-αναπαριστώ ως πιο κατανοητά και λιγότερο δυνητικά καταστροφικά για αυτόν. Ο ασθενής αρχικά εσωτερικεύει αυτή τη συμπεριφορά και σταδιακά χτίζει μια δική του τέτοια αυτορύθμιση, μια διαβάθμιση της συναισθηματικής του διέγερσης. Είναι αντίστοιχα σημαντικό να φροντίζω τη δική μου αίσθηση ασφάλειας. Σε μια δουλειά με ανθρώπους τραυματισμένους, με ελλειπή εργαλεία διαχείρισης του θυμού και της ματαίωσης ή και με συγγενείς ασθενών με τέτοια χαρακτηριστικά, καλό είναι, χωρίς να γίνεται η κυρίαρχη μορφή, αλλά και χωρίς να αγνοείται ως κομμάτι του πεδίου, να λαμβάνω υπ’όψιν μου τις ενδείξεις επικινδυνότητας που μπορεί να νιώσω. Να θέτω όρια για την αποφυγή κλιμάκωσης μιας επιθετικής συμπεριφοράς και να έχω εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης μιας τέτοιας πιθανότητας είτε είναι σε φραστικό ή σωματικό επίπεδο ή μέσω διαδικτύου.

Η αίσθηση ασφάλειας του θεραπευτή μπορεί να διαρραγεί και από τα συναισθηματικά κατάλοιπα της εργασίας, γνωστά ως δευτερογενής τραυματισμός. Ο όρος, σύμφωνα με την Σακελλαρίου, αναφέρεται στον τραυματισμό του θεραπευτή κατά την θεραπευτική πρακτική μέσα από την συμμετοχή και ασυνείδητη συμβιωτική συνήχηση με τον βαθύ ψυχικό πόνο του θεραπευόμενου. Συμπεριλαμβάνει την εμφάνιση μετατραυματικών συμπτωμάτων (καταθλιπτικά συναισθήματα, φόβοι, επιθετικότητα, εφιάλτες, αϋπνίες, ψυχοσωματικά συμπτώματα, κυνισμός, απελπισία) και το στρες αυτό μπορεί να

οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση.

Ο έλεγχος, η ασφάλεια, η εμπιστοσύνη, το ρίσκο και η απειλή συνιστούν ένα συνεχές μέσα στο οποίο κινούμαι διαρκώς, ανάλογα με το πόση ελευθερία νιώθω. Χρειάζεται να νιώθω ασφάλεια ΚΑΙ ενδιαφέρον προκειμένου να υποστηρίζεται η αυθόρμητη ροή της δημιουργικότητάς μου.

Η ασφάλεια είναι πολύ σημαντική αίσθηση για τον ασθενή, όταν βρίσκεται σε ευάλωτη κατάσταση (λόγω αρχικής φάσης της θεραπείας ή λόγω του κεντρικού θέματος που δουλεύει) αλλά αν η θεραπεία περιοριστεί στο χτίσιμο αυτής της ποιότητας χάνει πολλές άλλες δυνατότητες. Η δημιουργική σύγκρουση, η καλή επαφή, περιορίζεται, σε μια συνθήκη ασφάλειας. Είναι σημαντικό, επομένως, ο θεραπευτής να έχει ενσυναίσθηση, να ακολουθεί την εμπειρία του άλλου, χωρίς να εγκαταλείπει την ανεξάρτητη σκέψη του. Εδώ αναφέρομαι σε μια έννοια που έχει υιοθετήσει η θεραπεία Gestalt από τον Buber: το συνυπολογισμό (inclusion), όπου ο θεραπευτής εισέρχεται στη φαινομενολογική εμπειρία του άλλου, με σεβασμό και αποδοχή, ενώ ταυτόχρονα έχει επίγνωση της δικής του διαφορετικής ύπαρξης.

Είναι σημαντικό στη θεραπευτική πρακτική να διαφοροποιούμε την ασφάλεια από τον έλεγχο. Είναι απαραίτητο να νιώθουμε αρκετά ασφαλείς αλλά δεν υπάρχει απόλυτη ασφάλεια. Πολλές φορές οι άνθρωποι έρχονται σε μας γιατί προσπαθούν να καλύψουν την ανάγκη τους για ασφάλεια με διαδικασίες ελέγχου του περιβάλλοντος, κάτι που αργά ή γρήγορα οδηγεί σε ματαιώση και δυστυχία. Η ασφάλεια που νιώθει κανείς μέσα στους παγιωμένους τρόπους να έρχεται σε επαφή με το περιβάλλον, στα μοτίβα του, συνδέεται με συστολή, η οποία είναι ορατή και στο σώμα, και στη ρηχή αναπνοή. Καθώς χτίζεται εμπιστοσύνη μέσα στη θεραπευτική σχέση (η οποία εμπεριέχει κι ένα ποσοστό ρίσκου), ο ασθενής μπορεί να ανακαλύπτει τρόπους να νιώθει ασφαλής μέσω της διεύρυνσης: της επέκτασης της επίγνωσης, της βαθιάς αναπνοής. Έτσι, όταν δε γίνεται να αλλάξει τις συνθήκες, με ευελιξία μπορεί να αλλάξει την αντίδρασή του σε αυτές. Επιπλέον νιώθει ικανός να διαβαθμίζει τη συναισθηματική του διέγερση καθώς και τη συμπεριφορά του.

Στη θεραπεία Gestalt εστιάζουμε στην επέκταση της αίσθησης ασφάλειας του ατόμου, μέσω της πρόκλησης (confrontation) και μέσω των πειραμάτων που χαρακτηρίζονται από την αίσθηση ασφαλούς επείγοντος (safe emergency). Οι Perls Hefferline & Goodman αναφέρονται στη διέγερση του ασφαλούς επείγοντος ως την ισορροπία ανάμεσα στην κινητοποίηση της ενέργειας του ασθενή μέσα στο πείραμα ενώ διατηρείται η αίσθηση ότι είναι αρκετά ασφαλής για να προχωρήσει. Το πείραμα στη γκεστάλτ είναι αυτοσχεδιασμός που προκύπτει από το θεραπευτικό διάλογο στο παρόν, δεν είναι τεχνική. Εμπεριέχει ένα ρίσκο από την πλευρά του θεραπευτή και απαιτεί ευελιξία ως προς τη διαβάθμισή του προκειμένου να ακολουθεί τις ανάγκες και δυνατότητες του ασθενή τη συγκεκριμένη στιγμή. Η νέα αυτή κατάσταση, αν βιώνεται ως αρκετά ασφαλής, μπορεί να προωθήσει μια νέα, πιο ευέλικτη δημιουργική προσαρμογή του ατόμου.

Λειτουργώντας ως πρότυπο, είναι σημαντικό ο θεραπευτής να κινείται με ευελιξία σε σχέση με την ασφάλεια και τη δημιουργικότητα. Όπως λέει ο Zinker, ο θεραπευτής χρειάζεται:

- Να μπορεί να ανεχτεί την αναταραχή, τη σύγχυση, την αμφιβολία, την περιπλοκότητα.
- Να μην εγκαταλείπει πολύ γρήγορα όταν έρχεται αντιμέτωπος με εμπόδια, να μην διστάζει να εξερευνά συναισθήματα, ιδιαίτερα τα πιο δύσκολα για εκείνον, να μην αποφεύγει τον πόνο ή τη δυσανεξία που συχνά συνδέεται με την αλλαγή
- Να πειραματίζεται με το ασυνήθιστο. Να γελά με τον εαυτό του, να έχει χιούμορ.
- Να μην είναι υπερβολικά σιγουρος για το δικό του τρόπο σκέψης παραβλέποντας τις δημιουργικές ανάγκες των ασθενών. Να μην είναι κολλημένος σε μια σχολή και συγκεκριμένες τεχνικές, να είναι πρόθυμος να βρεθούν νέες λύσεις, που δεν τις φανταζόταν, σε προβλήματά τους.
- Να υποστηρίζει τις πεποιθήσεις του, την επιθετική ενέργεια (aggression) του να ασκεί επιρροή, του να έχει αντίκτυπο, χωρίς να φοβάται μη φανεί πολύ επιθετικός ή πιεστικός στην επιρροή του στους άλλους. Να μην είναι απολογητικός και διστακτικός στην αλληλεπίδραση με τους ασθενείς, αλλά να υποστηρίζει και να τους ενεργοποιεί.
- Να βλέπει τις δυνάμεις του και τις διαθέσιμες πηγές στήριξης στο περιβάλλον
- Να εκτιμά πολλά διαφορετικά και αντικρουόμενα μεταξύ τους πράγματα, να δουλεύει στην ενσωμάτωση και των δικών του πολιικοτήτων.
- Να παραμένει σε επαφή με τις αισθήσεις του στο παρόν, ως ένα τρόπο να γνωρίζει τον κόσμο και να έρχεται σε επαφή με τον άλλο. Να διευρύνει την ευαισθησία του σε αυτό, να διατηρεί ζωντανή τη δυνατότητα για εξερεύνηση.

Το ζητούμενο, στη θεραπεία αλλά και στη ζωή, δεν είναι η επίτευξη της ασφάλειας, καθώς αυτή είναι προορισμένη να διαταρράσσεται διαρκώς, για να μπορούμε να εξερευνούμε τον κόσμο και να προχωράμε, όπως ανέφερε και ο Bowlby στη θεωρία του για το δεσμό που είδαμε στην αρχή της παρουσίας. Το ζητούμενο είναι η ψυχική ανθεκτικότητα. Η γνώση ότι μπορώ να αντέχω τις προκλήσεις, τις δυσκολίες στη ζωή, αυτό που περιγράφει η ιαπωνική παροιμία: “πέσε κάτω επτά φορές, σήκω πάνω οχτώ”. Έχει να κάνει με τη δυνατότητα να προσαρμόζομαι θετικά, να ξαναβρίσκω το έδαφός μου (μέσα σε αυτό και την αίσθηση ασφάλειάς μου) μετά από δύσκολες εμπειρίες στη ζωή και να μπορώ να εμβαθύνω την κατανόηση για τον εαυτό μου. Αυτή είναι μια ικανότητα που έχουμε έμφυτη, μπορεί να τη χάνουμε αλλά και να την αναπτύσσουμε, κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Είναι μια δυναμική διαδικασία μάθησης και ανάπτυξης που διαμορφώνεται από τις αλληλεπιδράσεις με το περιβάλλον μας/ τους άλλους.

Ποιότητες που σχετίζονται με την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας στους θεραπευτές:

- Φροντίδα κάλυψης προσωπικών αναγκών, η οποία συνδέεται με mindfulness (συνειδητότητα). Είναι σημαντικό να δεσμεύομαι να καλύπτω τις ανάγκες μου με ευελιξία

και δημιουργικότητα. Να παίρνω λίγο χρόνο κάθε μέρα για να απαντήσω με ηρεμία στην ερώτηση “τι χρειάζομαι?” Κλείνοντας σιωπηλά για 5’ τα μάτια, ή στο ντους ή σε κάποια άλλη ευκαιρία ηρεμίας μαζί με ανθρώπους που νιώθω άνετα. Ή να ενσωματώσω στην καθημερινότητα και της θεραπευτικής πρακτικής μου, την σάρωση του σώματος (body scan). Μια διαδικασία αυτοπαρατήρησης όπου μπορώ να καταγράψω τι συμβαίνει στο σώμα μου από την κορυφή ως τα νύχια, απλά παρατηρώντας τι συμβαίνει, χωρίς να το κρίνω και χωρίς να προσπαθώ να το αλλάξω. Έτσι εξασκώμαι στο να παρακολουθώ την εμπειρία μου καθολικά (οχι τμηματικά) και να αναγνωρίζω την ανάγκη μου για φροντίδα και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζω σχετικά με την ίδια την ανθεκτικότητα.

- Αναζήτηση νοήματος. Το να ακούω τις ιστορίες πονεμένων ανθρώπων μπορεί να με αφήσει εξαντλημένο, αδειασμένο. Τότε χρειάζεται να διευρύνω την οπτική μου, να εμπλουτίσω τις πεποιθήσεις μου και να βρω ελπίδα σε απέλπιδα μέρη. Ο Φρανκλ, που επιβίωσε από στρατόπεδο συγκέντρωσης του Β Παγκοσμίου Πολέμου, έγραφε οτι κανείς δεν μπορεί να μας αφαιρέσει την ελευθερία να επιλέγουμε τη στάση μας σε κάθε δεδομένη συνθήκη. Το να βρίσκω νόημα στη ζωή, έχει το δυναμικό του να υπερβαίνω και να μετασχηματίζω την τραγωδία και ενδυναμώνει την εσωτερική μου πεποίθηση οτι τα καταφέρνω. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιώ τις αντιξοότητες ως ένα τρόπο να αποκτώ επίγνωση του εαυτού, να εκτιμώ βαθύτερα απλές χαρές της ζωής και να κινητοποιούμαι.

- Ανάπτυξη επαρκών πηγών θετικής ενέργειας στην προσωπική μου ζωή και στον ελεύθερο χρόνο, προκειμένου να φέρνω ισορροπία σε σχέση με τα επώδυνα βιώματα που συναισθάνομαι στη δουλειά μου. Χρειάζεται να φροντίζω να έχω αρκετές δραστηριότητες που με γεμίζουν ενθουσιασμό, χαρά, ικανοποίηση, απόλαυση, ηρεμία, ευτυχία! Μπορεί να είναι διακοπές, ψώνια με φίλους, ένα ωραίο ηλιοβασίλεμα, δείπνο με την οικογένεια, οποιαδήποτε αφορμή για παιχνιδιάρικη διάθεση, τα ανέκδοτα, ένα χόμπυ, το διάβασμα, το θέατρο, ο κινηματογράφος, η μουσική, η με όποιον τρόπο διασκέδαση.

- Να μάθω να αποδέχομαι την αμφιβολία σχετικά με τα καλά αποτελέσματα στη δουλειά μου και να ελπίζω σε μια μεγάλη θετική εξέλιξη ενώ παίρνω στήριξη από μικρές αλλαγές που βλέπω. Είναι στον έλεγχό μου οι γνώσεις που έχω πάνω στο αντικείμενό μου, όπως και ο τρόπος με τον οποίο είμαι παρών και διαθέσιμος στην επαφή με τον ασθενή. Δεν είναι στον έλεγχό μου η θετική αλλαγή του ασθενούς, η εκτίμησή του για μένα, η υποστήριξη και/ή η αναγνώριση από τους ομότιμους ή τον επόπτη μου.

- Ένα πολύ θετικό και υποστηρικτικό πλαίσιο εργασίας. Αυτό περιλαμβάνει εμπιστοσύνη και σεβασμό μεταξύ των εργαζομένων, ευχάριστη και υποστηρικτική ατμόσφαιρα, αίσθηση κοινότητας, προώθηση επαγγελματικής εξέλιξης, εφικτό φόρτο εργασίας, αναγνώριση και ανταμοιβή, σεβασμό στις διαφορετικές απόψεις, συναινετικό τρόπο λήψης αποφάσεων.

- Δημιουργία συνδέσεων, στην προσωπική ζωή και σε συνεργασίες, με αμοιβαία υποστήριξη, σταθερότητα, συνέπεια και διαθεσιμότητα. Φυσικά το να νοιαζόμαστε για

τους άλλους στην προσωπική μας ζωή είναι συχνά μια τιμή και ένα προνόμιο, μας δίνει ευχαρίστηση το να προσφέρουμε. Όταν όμως οι σχέσεις μονόδρομης φροντίδας γίνονται ο κυρίαρχος τύπος σχέσεων στη ζωή μας, εξαντλούμαστε. Κι αυτή η εξάντληση γίνεται επικίνδυνη γιατί κάνουμε μια δουλειά που είναι με τον ίδιο τρόπο απαιτητική. Όπως αναφέρει και η Μίλλερ, οι “κεραίες” ενσυναίσθησης του θεραπευτή καταδεικνύουν ότι ως παιδί πιθανότατα συνήθιζε να εκπληρώνει τις ανάγκες των άλλων και να καταπιέζει τις δικές του. Είναι σημαντικό να περιορίζουμε τη δεξιότητα της ευαισθησίας μας στις θεραπευτικές σχέσεις και να εστιάζουμε στην ισορροπία και την αμοιβαιότητα στις προσωπικές σχέσεις.

- Η σωματική μας υγεία, η οποία περιλαμβάνει: έντονη άσκηση, καλό ύπνο, καλή διατροφή, χαλάρωση, αγάπη και τρυφερότητα. Είναι απαραίτητο να εξασφαλίζουμε αρκετές ώρες ύπνου και βοηθά να εφαρμόζουμε ρουτίνα που προετοιμάζει το σώμα μας για αυτό, πχ κλείνοντας όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές. Ο διαλογισμός, η γιόγκα και άλλοι τρόποι χαλάρωσης μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες, στον ελεύθερο χρόνο μας αλλά και μας δίνουν τη δυνατότητα να χαλαρώνουμε το σώμα μας κατά τη διάρκεια μιας θεραπευτικής συνάντησης. Στην προσωπική μας ζωή είναι σημαντική η αγάπη και το άγγιγμα. Μιλήσαμε στην αρχή για τις θετικές συνέπειες μιας αγκαλιάς, μέσω των ορμονών που εκκρίνονται.

- Διαρκής επαγγελματική εξέλιξη, η οποία μας ενεργοποιεί τόσο κατά τη διάρκεια της νέας μάθησης, του εμπλουτισμού ή της εμβάθυνσης των γνώσεων αλλά και με το αποτέλεσμα της εφαρμογής των νέων δεξιοτήτων.

- Η εποπτεία με βοηθά να νιώθω καλύτερα γειωμένη στον επαγγελματικό μου ρόλο και να συναισθάνομαι χωρίς να γλιστρώ σε συμβιωτικούς τρόπους συσχέτισης. Επεκτείνω την επίγνωση των δυνατών μου σημείων και των περιορισμών μου, διερευνώ το προσωπικό μου κίνητρο για τη δουλειά, αναγνωρίζω τα όρια της επιρροής μου και εξασκώμαι στο να παίρνω βοήθεια.

- Αλλά και στην προσωπική μου ζωή είναι σημαντικό να στηρίζω την ανάπτυξή μου. Ένας τέτοιος τρόπος είναι να κάνω θεραπεία, που άλλωστε σημαίνει φροντίδα. Το να δουλεύω στο να αναπτύσσομαι και να διεκδικώ την επίγνωση αλλά και τα όριά μου, είναι σημαντική πηγή ενέργειας. Η αξιοποίηση της επανατροφοδότησης για να βελτιώνομαι και η διαρκής ανάληψη ρίσκου που περιλαμβάνει η δοκιμή νέων συμπεριφορών, συναισθηματικών αντιδράσεων και μοτίβων σκέψης, ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Κατά αντιστοιχία με το μύθο του Κένταυρου Χείρωνα, ο οποίος είχε θεραπευτικές ικανότητες αλλά υπέφερε από την ανίατη πληγή που του είχε δημιουργήσει κατά λάθος ο Ηρακλής, είναι απαραίτητη η αυτογνωσία και η σύνδεση του θεραπευτή με τις δικές του πληγές.

- Διατήρηση της ελπίδας και της αισιοδοξίας, που με βοηθούν να κοιτάω μπροστά και να περιμένω καλά πράγματα αντί να εστιάζω μόνο σε όσα φοβάμαι. Μπορώ για παράδειγμα να αναζητώ κάθε μέρα κάτι που σηματοδοτεί μια αλλαγή προς το καλύτερο ή να εστιάζω στα πράγματα για τα οποία νιώθω ευγνωμοσύνη στη ζωή μου.

- Εδώ χρειάζεται να αναφερθούμε και στη δευτερογενή ανθεκτικότητα. Είναι μια έννοια που εισήγαγαν οι Hernandez, Gangsei, Engstrom, το 2007 με βάση την έρευνά τους με θεραπευτές θυμάτων πολιτικής βίας. Αφορά στη διαδικασία όπου μαθαίνω πώς να ξεπερνάω τις αντιξοότητες, πώς να μετασχηματίζω θετικά τις εμπειρίες στη ζωή και να νιώθω πιο ενδυναμωμένος, μέσω της αλληλεπίδρασης και της ενσυναίσθησης με τους ασθενείς που έχουν επιβιώσει από κάποιο τραύμα/ το έχουν καταφέρει. Ενισχύεται έτσι η θετική νοηματοδότηση, η αισιοδοξία, η κινητοποίηση, η ελπίδα και η πίστη στην πιθανότητα ανάκαμψης και στην ανάπτυξη μετά από μεγάλες αντιξοότητες στη ζωή. Μπορεί επίσης να νιώθω πιο κινητοποιημένος και πιο δεσμευμένος στη δουλειά.

Ανακαλύπτω τη θεραπευτική δύναμη και την ψυχική ανθεκτικότητα της κοινότητας, η οποία αφορά στην ικανότητα των μελών της να προσαρμόζονται στην κρίση με τρόπο θετικό για τη λειτουργικότητα της κοινότητας, να προσεγγίζουν ψυχολογικές, κοινωνικές, πολιτισμικές και σωματικές πηγές στήριξης και στην ικανότητά τους να διαπραγματεύονται σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο για την παροχή αυτών σε μεγαλύτερη έκταση.

Οι κοινότητες με υψηλή ανθεκτικότητα χαρακτηρίζονται από την ικανότητα να αναμένουν έναν κίνδυνο και να περιορίζουν τον αντίκτυπό του με την καλή οργάνωση, την αναγνώριση των προβλημάτων, τη δημιουργία προτεραιοτήτων και την εφαρμογή της κατάλληλης δράσης. Αλλά και στη δημιουργία εσωτερικών διασυνδέσεων και σχέσεων με εξωτερικούς παράγοντες που παρέχουν ένα ευρύτερο υποστηρικτικό περιβάλλον και εφοδιάζουν με αγαθά και υπηρεσίες όταν χρειάζονται. Τέτοιες κοινότητες όταν έρχονται αντιμέτωπες με ταραχώδεις αλλαγές (όπου το έδαφος τρεκλίζει), γρήγορα ανακάμπτουν, μέσω επιβίωσης, προσαρμοστικότητας, εξέλιξης και ανάπτυξης, αλλά και χαρακτηρίζονται από μια δέσμευση να μαθαίνουν νέες δεξιότητες και να χτίζουν πάνω σε παλιές εμπειρίες.

Αντί για αποχαιρετισμό, θα σας προσφέρω κάποια ερωτήματα για αναστοχασμό.

- ♦ Τι χρειάζεσαι αυτή τη στιγμή?
- ♦ Πότε ήταν η τελευταία φορά που ένιωσες μια μεγάλη χαρά στην προσωπική σου ζωή?
- ♦ Πότε ήταν η τελευταία φορά που ένιωσες μια μεγάλη χαρά στην επαγγελματική σου ζωή?
- ♦ Ποιος ασθενής σε έχει εμπνεύσει με τη δύναμη να ξεπερνά δυσκολίες στη ζωή του/ της?
- ♦ Προς ποια κατεύθυνση σε κινητοποίησε να διευρύνεις την επίγνωσή σου?

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Separation, anxiety and anger. New York: Basic Books

Driscoll- Roe, E., (2014). Self care for caregivers and professional helpers. The family center at the Kennedy Krieger Institute. https://www.kennedykrieger.org/sites/default/files/star_training/card-self-care-caregivers-professional-helpers-2-12-2014.pdf

Francesetti, G., Gecele, M., Roubal, J., Greenberg, L.,(eds). (2013). Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact. Siracusa: Istituto di Gestalt

Φρανκλ, Β., (2010). Το νόημα της ζωής. Αθήνα:εκδ. Ψυχογιός

Greenberg, E., (1999). LOVE, ADMIRATION, OR SAFETY: A System of Gestalt Diagnosis of Borderline, Narcissistic, and Schizoid Adaptations that Focuses on What Is Figure for the Client. Studies in Gestalt Therapy. No. 8

Hernandez, P., Engstrom, D. & Gangsei, D. (2010). Exploring the impact of trauma on therapists: Vicarious resilience and related concepts in training. Journal of Systemic Therapies, 29(10), 67-83.

Hou, J. M., (2015). Characteristics of Highly Resilient Therapists. Dissertation, University of Minnesota

Jacobs, L., (1989). Dialogue in Gestalt theory and therapy. The Gestalt Journal. V12, n1

Maslow, A., (1995). Η ψυχολογία της ύπαρξης. Αθήνα: εκδ. Δίοδος

Meichenbaum, D. (2007). Self care fot trauma psychotherapists and caregivers: individual, social and organizational interventions. University of Waterloo, Ontario, Canada https://www.melissainstitute.org/documents/Meichenbaum_SelfCare_11thconf.pdf

Μίλλερ, Α., (2003). Οι φυλακες της παιδικης μας ηλικιας. Αθήνα: εκδ. Ποες

Μισουρίδου, Ε. (2009) Η αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Νοσηλευτική, 48(4)

Parry, R., (2010). A critical examination of Bion's concept of containment and Winnicott's concept of holding, and their psychotherapeutic implications. Research project for the degree of MA by Coursework and Research Report in the field of Clinical Psychology. Faculty of Humanities, University of the Witwatersrand, Johannesburg, Republic of South Africa.

Pearlman, L.A., Courtois, C. (2005). Clinical applications of the attachment framework: relational treatment of comple trauma. International Society for traumatic stress studies, published inline in wiley interscience www.interscience.wiley.com

Perls, F., Hefferline, R., and Goodman, P. 1951. Gestalt Therapy. New York: Dell

Poss, C. (2006). Burn out, vicarious traumatization and its prevention. Torture, vol.16, no1

Spagnuolo-Lobb, M., Amendt-Lyon, N., (eds.), (2003). Creative License: The Art of Gestalt Therapy, Springer Verlag, Wien-New York.

Skovholt, T., (2012). The Counselor's Resilient Self. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. 4 (38)

Yalom, I., (2005). The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic Books

Zinker, J. 1977. Creative process in Gestalt therapy. New York: Brunner/Mazel.

<http://www.resilientus.org/>