

## ΣΧΕΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ - ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΥ Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ;

Έφη Ζαράγκαλη

Κοινωνική ανθρωπολόγος, σύμβουλος, υπεύθυνη του Κέντρου  
Εναλλακτικών Ψυχοκοινωνικών Προσεγγίσεων

Η πορεία του θεραπευτή προς την εσωτερική του απελευθέρωση θα μπορούσε ενδεχομένως ν' αποβεί χρήσιμη και ως προς τον ίδιο αλλά και ως προς την ενσυναίσθηση κατανόηση του προς το θεραπευόμενο του.

Λέξεις κλειδιά:

Θεραπευτές, Θεραπευόμενοι, Ελευθερία,  
Εσωτερική Θεραπείες - Σχέσεις -  
Θεραπευόμενοι,  
Θεραπευόμενοι - Σχέσεις -  
Θεραπευτές, Ενσυναίσθηση

Συνήθως όταν συμμετέχουμε σε μια θεραπευτική διαδικασία ως θεραπευτές (αλλά και ως θεραπευόμενοι) επικεντρώνουμε το ενδιαφέρον και την προσοχή μας στο μέσον που θα χρησιμοποιήσουμε, δηλ. στην τεχνική ή στην προσέγγισή μας. Φροντίζουμε να κατέχουμε γνωστικά το αντικείμενό μας ικανοποιητικά, έτσι ώστε να αισθανόμαστε ασφαλείς ως προς την επάρκειά μας. Μερμνοούμε ώστε να έχουμε αρκετή εμπειρία, πρακτική άσκηση για να νοιώθουμε ασφαλείς και ως προς τη δεξιότητά μας να μεταφέρουμε στην πράξη τη θεωρητική μας κατάρτιση. Στην καλύτερη περίπτωση συνεχίζουμε να ενημερωνόμαστε θεωρητικά ή και βιωματικά για τα νέα δεδομένα καθ' όλη τη διάρκεια του ενεργά επαγγελματικού μας βίου. Πάντοτε - ή σχεδόν πάντοτε - όμως, εκπαιδευόμαστε, μορφωνόμαστε σε σχέση με το ενδιαμέσο, δηλ. μ' αυτό που θα χρησιμοποιήσουμε ως γνώση ή ως δεξιότητα, έτσι ώστε να επιτύχουμε στο ρόλο μας του θεραπευτή, του ανθρώπου δηλ. που θα στηρίξει ή και θα ενθαρρύνει, που θα ωθήσει ή και θ' αναδείξει τις ικανότητες, το δυναμικό του θεραπευόμενου του.

Ας υποθέσουμε ότι στηρίζουμε το θεραπευόμενο μας να εξελίξει τις δεξιότητες του ωθώντας τον ν' αντλήσει αισιοδοξία, αυτοεκτίμηση, αυτοσεβασμό, πίστη κ.λ.π. από τον ίδιο τον εαυτό. Τι ακριβώς κάνουμε στην προκειμένη περίπτωση; Τον καλούμε να ελευθερωθεί από τα εσωτερικά του εμπόδια (όπως προκαταλήψεις, εμμονές, προσκολλησεις), συνέπειες τα περισσότερα της αντικειμενικής και υποκειμενικής του καταπίεσης. Πως όμως είναι εφικτό να πετύχουμε αυτή μας την επιδίωξη αν δεν είμαστε αυθεντικοί - μέσω του δικού μας βιώματος σε μια τέτοια προσπάθεια - και όχι απλά εκτελεστές θεωρητικών ή εμπειρικών οδηγιών;

Πόσες φορές όμως έχουμε σκεφτεί να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας στον ίδιο τον εαυτό μας; Στον εαυτό μας όχι τόσο ως "θεραπευτή", αλλά ως άνθρωπο που θα σταθεί δίπλα σ' έναν άλλο άνθρωπο. Γιατί στην ουσία, αυτό που - κατά τη γνώμη μου - κάνουμε, ως θεραπευτές, είναι να στεκόμαστε - μ' έναν ιδιαίτερο τρόπο βέβαια - δίπλα στον άλλο, έτσι ώστε αυτός ο ίδιος ν' αναδείξει το λανθάνον δυναμικό του.

Αν, λοιπόν, αποδεχθούμε την παταπάνω απλή διαπίστωση, θα συμφωνήσουμε αναπόφευκτα ότι εκπαιδευόμαστε συνήθως αρκετά ικανοποιητικά, αλλά δε μορφωνόμαστε (δε δίνουμε δηλ. νέα μορφή στον εαυτό μας), έτσι ώστε να είμαστε σε θέση, εμείς οι ίδιοι, να αντλήσουμε από το δικό μας δυναμικό, ελευθερωνόμενοι από τα δικά μας εμπόδια, τα δικά μας κωλύματα.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει ν' αναφέρουμε ότι σήμερα πλέον πολύ συχνά αναγνωρίζουμε

πως δε γεννιόμαστε αλλά γινόμαστε ελεύθεροι (εσωτερικά ελεύθερα), άσχετα από το αν είμαστε άτομα με ιδιαίτερες ικανότητες ή ανάγκες. Η εσωτερική ελευθερία (ο απεγκλωβισμός από εσωτερικά κωλύματα) δε χαρίζεται αλλά κατακτιέται ως αποτέλεσμα μιας πορείας αυτοανάπτυξης.

Η αντίληψη, η μνήμη και η φαντασία μας, η κατανόηση, η δημιουργικότητα, η θέληση, η έκφραση, ακόμη και η ικανότητα μας για πίστη και αγάπη είναι ασφυκτικά περιορισμένες, λόγω κυρίως του πολιτισμικού - κοινωνικού μας περιβάλλοντος και της δικής μας υποδεκτικής προσαρμοστικότητας σ' αυτό. Ο περιοριστικός ρόλος του κοινωνικού μας πλαισίου εδραιώνεται εντός μας, μέσω της γλώσσας (κατ'έξοχην κοινωνικό φαινόμενο) που χρησιμοποιούμε για να σκεφθούμε ή και να επικοινωνήσουμε.

Αυτό βέβαια δε συνεπάγεται ότι είμαστε πλήρως προκαθορισμένοι. Αντίθετα διαθέτουμε τεράστια αποθέματα ελευθερίας σκέψης και δράσης.

Εμείς ως θεραπευτές, καλούμαστε, για τους λόγους που προαναφέραμε, ν' ακολουθήσουμε μια πορεία προς την ελευθερία αυτής της τάξεως.

Τι συνεπάγεται όμως αυτή η εσωτερική ελευθερία; Αν δηλ. δεν παραμένουμε περιορισμένοι, στα πλαίσια της κοινωνικής και εσωτερικής μας ανελευθερίας και προσπαθήσουμε να διευρύνουμε τα όριά μας τι θ' αντιμετωπίσουμε;

Κατ' αρχήν θα έρθουμε πρόσωπο με πρόσωπο με την αυτονομία μας. Μια αυτονομία όμως που δεν έχει καμία σχέση με την αυθαιρεσία. Όπως αναφέρει ο κ. Καστοριάδης όταν έχω την αυτονομία αυτή "κάνω αυτό που θεωρώ σωστό αφού, πρώτα, έχω σκεφτεί. Δεν απαγορεύω στον εαυτό μου αυτό που μου αρέσει, αλλά δεν παρουσιάζω κάτι σα σωστό επειδή μου αρέσει".

Κατά δεύτερο λόγο θα έρθουμε αντιμέτωποι με την προσωπική μας ευθύνη (που δε σημαίνει ενοχή). Εδώ θα επικαλεστούμε τον Φ. Σαβατέρ που υποστηρίζει ότι "ελευθερία

σημαίνει ευθύνη, διανοητική και ηθική ενηλικίωση του υποκειμένου, ανάληψη υποχρεώσεων, αυτοπειθαρχία και αυτοέλεγχο".

Αυτονομία και όχι αυθαιρεσία, ευθύνη και όχι ενοχή, λοιπόν, συνεπάγεται η εσωτερική ελευθερία στην οποία αναφερόμαστε. Η ελευθερία αυτή είναι επίκτητη, όπως είπαμε, είναι αποτέλεσμα εργασίας, πορείας ανάπτυξης. Μόνο δε, το ανθρώπινο ον έχει τη δυνατότητα - (μέσω της εκπαίδευσης / μόρφωσης του να σπάσει την όποια υποδούλωση του, τον όποιο προκαθορισμό του.

Η ελευθερία αυτή είναι μάλλον σχετική παρά απόλυτη. Δηλαδή, μερικές φορές "ζω ελεύθερα" μπορεί να σημαίνει επιλέγω ν' απορρίπτω τους εξαναγκασμούς μου, άλλοτε μπορεί να σημαίνει πως επιλέγω να τους αποδέχομαι, πως επιλέγω να συναίνω ότι τους αποδέχομαι. Σ' αυτή την περίπτωση επίσης, μπορούμε να πούμε, ότι, μόνο το ανθρώπινο ον είναι ικανό να διαθέτει αυτή τη δυνατότητα απόφασης και επιλογής.

Όλα τα παραπάνω, κυρίως ως μια βιοματική πορεία εσωτερικής ελευθερίας του θεραπευτή, θα μπορούσαν, ίσως, ν' αποβούν χρήσιμα τόσο για τον ίδιο, όσο και για το θεραπευόμενο του, αν τους δοθεί χώρος μέσα στο πλαίσιο της θεραπευτικής σχέσης. Οχι βέβαια, ως μοντέλο - υπόδειγμα, αλλά ως ενσυναίσθηση του θεραπευτή προς το θεραπευόμενο του.

Εδώ αναφερόμαστε σε μια ενσυναίσθητη κατανόηση του θεραπευτή, μέσω των δικών του βιωμάτων ανάπτυξης. Αυτό δεν σημαίνει πως ο θεραπευτής αναφέρεται ή βιώνει τις δικές του εμπειρίες ή ότι ανακαλεί στη μνήμη του τις δικές του αναμνήσεις; αλλά ότι κατά κάποιο τρόπο πορεύεται μαζί με το θεραπευόμενο στη δική του πορεία και ότι αναγνωρίζει και τον εαυτό του στην πορεία αυτή.

Με άλλα λόγια, όταν λέμε ενσυναίσθητη κατανόηση - στην προκειμένη περίπτωση - δεν εννοούμε ούτε την ταύτιση, ούτε τη συμφωνία με το θεραπευόμενο. Δεν εννοούμε όμως ούτε την κατανόηση με την έννοια της ανακατασκευής αυτού που δηλώνει ή λέει ο θεραπευόμενος. Εννοούμε μια κατανόηση που περιέχει "παλμό"

από την πλευρά του θεραπευτή. Ο παλιμός αυτός πηγάει από την ενεργητική - υποδεκτική κατανόηση του θεραπευτή προς τα λόγια ή τις πράξεις, δηλ. τα βιώματα, του θεραπευόμενου του, αλλά ταυτόχρονα και προς τον ίδιο τον εαυτό του. ■

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Le Bon, Daniel, (1997), "Pratique de la liberté - Manuel d'

Eleuthéropédie", Bruxelles, Ed. Présence.

- Σαράγκαλη, Ε., (1996), "Σύμβουλοι - θεραπευτές - οικολογία και κοινωνική καταπίεση", Συμβουλευτική, τεύχος: 11, 1996.

- Καστοριάδης, Κ., (1997), "Για την αυτονομία και την απελευθέρωση του εγώ", Ελευθεροτυπία, 12.10, 1997

- Παπαδόπουλος, Ν. Γ., (1994), "Λεξικό της ψυχολογίας", Αθήνα: Παπαδόπουλος Ν. Γ.

- Σαβατέρ, Φ., (1994), "Κάνε αυτό που θέλεις αλλά...", Αθήνα: Οδυσσέας.