

**Ρένος Τοροσιάν**

## **ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΙΑΚΗΣ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ\***

Θα ξεκινήσω με ένα παραμύθι που άκουσα αρκετό καιρό πριν συναντηθώ με την Υπαρξιακή ψυχοθεραπεία που μου έκανε εντύπωση και το έλεγα στα παιδιά μου πριν κοιμηθούν.

Μια φορά και έναν καιρό ήταν μια οικογένεια από κουνουπάκια. Ήταν ο μπαμπάς Κούνουπος η μαμά κουνουπίνα και τα παιδάκια τους. Κάθε απόγευμα τα κουνουπάκια πήγαιναν μια βόλτα από τις 6,30 έως τις 8,30. Ένα από αυτά όμως, το πιο μικρό ενώ στις αρχές επέστρεφε στην ώρα του άρχισε να καθυστερεί. Άργησε μια ώρα , επί τρεις μέρες στη σειρά.

Την τέταρτη το περίμενε η μαμά του για να μάθει το γιατί. Μόλις επέστρεψε το ρωτάει. Κουνουπάκι μου καλό όλα τα αδελφάκια σου έρχονται στην ώρα τους ,εσύ γιατί αργείς? Τα αδελφάκια μου μαμά πηγαίνουν εδώ δίπλα στο σπίτι του γείτονα, και γυρίζουν συνεχώς γύρω από μια λάμπα. Πήγαινα και εγώ μαζί τους και τσουρουφλιζόντουσαν τα φτεράκια μου και τα ποδαράκια μου και γι αυτό τις τελευταίες μέρες δεν πηγαίνω. Καλά κάνεις εφόσον καίγεσαι παιδί μου του απαντά η μαμά του,αλλά που πας? Εγώ μαμά ,πετάω και προσπαθώ να φτάσω το φεγγαράκι, απαντά το κουνουπάκι.

Κουνουπάκι μου καλό θα σου δώσω μια συμβουλή,του λέει η μαμά του.

Εμείς τα κουνουπάκια το φεγγαράκι δεν μπορούμε να το φτάσουμε,είναι πολύ μακριά για εμάς.Μπορείς όμως να αξιοποιήσεις το φως του φεγγαριού και βλέποντας πιο καθαρά να βρεις εδώ στην γη καινούργιους δρόμους.

Αν την επιθυμία που αφελώς έχει το κουνουπάκι την παραλληλίσουμε με την προσπάθεια του ανθρώπου μέσω των επιστημών να κατακτήσει και συνεπώς να ελέγξει σχεδόν τα πάντα, τότε η συμβουλή της μαμάς κουνουπίνας μας λέει κάτι σοφό.Θα επανέλθω όμως σε αυτό αργότερα.

---

*\*Ομιλία, στα πλαίσια διημερίδας της Ελληνικής Εταιρείας Φαινομενολογικής –Υπαρξιακής ανάλυσης και ψυχοθεραπείας*

Η τάση του ανθρώπου να ελέγχει, υπήρχε πάντα, με διάφορους τρόπους, αλλά για το κοινό καλό της κάθε κοινότητας.Παίρνει όμως μια διαφορετική μορφή από την εποχή της Αναγέννησης.Στην Αναγέννηση

παράλληλα με την εκρηκτική εξάπλωση των επιστημών και της τέχνης, αρχίζει να αναδύεται μια καινούργια αξία. Η αξία του ισχυρού ανθρώπου ως άτομο. Η ισχύς αρχίζει και γίνεται το μέτρο με το οποίο μετρώνται και κρίνονται οι πράξεις και τα αποτελέσματά τους, ανεξάρτητα από τις ηθικές αρχές και το καλό της κοινότητας.

Ο R. May στο βιβλίο του «Το νόημα του άγχους» αναφέρεται σε αυτό διεξοδικά. Δεν θα υπήρχαν όρια στην ανθρώπινη δημιουργικότητα αν, έτσι όπως το τοποθέτησε ο γνωστός μας Μιχαήλ Άγγελος, το άτομο εμπιστευόταν μόνο τον εαυτό του.

Η κλινική εμπειρία όμως μας διδάσκει ότι όταν μια στάση υπερτρέφεται και κυριαρχεί επί των άλλων, τότε δημιουργούνται προβλήματα. Μια τέτοια έμφαση στην εμπιστοσύνη προς τον εαυτό, θα πρέπει να εξισοροπείται από αντίθετες στάσεις. Το κοινό καλό για παράδειγμα.

Μια άλλη αρνητική πλευρά αυτού του φαινομένου βρίσκεται επίσης στο ότι η βάση στήριξης του ανθρώπου στενεύει, καθώς σταδιακά χάνεται η αληθινή επαφή με τους άλλους και με τα πράγματα. Ο άνθρωπος αρχίζει να απομονώνεται... Το κάθε τι υπάρχει μόνον για να εξυπηρετεί τον στόχο μας: Την μεγιστοποίηση της ισχύος.

Στην Αναγέννηση, ανακαλύπτουμε κάτω από την εμπιστοσύνη στον εαυτό και την έπαρση της εποχής, μια τάση απόγνωσης και αναδυόμενα συναισθήματα άγχους παρόμοια με τα σημερινά.

Αυτά φαίνονται προς το τέλος της αναγέννησης στους πίνακες του Μ. Άγγελου. Ο ίδιος επιδοκίμαζε τον ατομικιστικό αγώνα, αποδεχόμενος ξεκάθαρα την απομόνωση που εμπεριέχει. Έγραφε: «... Δεν έχω κανένα φίλο οποιουδήποτε είδους ούτε και θέλω να έχω κανέναν». Επίσης, «... Γυναίκα μου είναι η τέχνη και παιδιά μου τα έργα μου».

Αλλά στους πίνακες του και ιδιαίτερα στην οροφή του Σιξτίου παρεκκλησίου φαίνεται μια συνεχής ανησυχία και ταραχή. Επίσης στην αυτοπροσωπογραφία του ζωγραφίζει μάτια τα οποία είναι εμφανώς διάπλατα με τον τυπικό τρόπο της ανησυχίας.

Από την Αναγέννηση λοιπόν διαμορφώνεται ένα νέο μοντέλο για το ευ ζην μέσα από την ατομικότητα και τον ανταγωνισμό.

Ερχόμενοι στο σήμερα και πιο κοντά στο θέμα μας, θα λέγαμε ότι ο άνθρωπος έχει βελτιώσει σημαντικά την ζωή του με την βοήθεια των επιστημών. Όμως ο ανταγωνισμός σε συνδυασμό με την ατομικότητα σε παγκόσμιο επίπεδο, δημιουργεί ένα εκρηκτικό μείγμα που επιδρά στην συναισθηματική κατάσταση του κάθε ανθρώπου.

Ο άνθρωπος προσπαθεί μέσω και της επιστήμης να πάρει τον έλεγχο της ζωής του και να νοιώσει ασφαλής. Πολλές φορές προσπαθεί να πάρει ακόμα και τον έλεγχο της ζωής των άλλων. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα

την διάσπαση. Κατοικούμε σε έναν κόσμο διασπασμένο σε αντίθετα.  
Χωρίζουμε μεταξύ τους.

Την ασφάλεια από την ανασφάλεια.

Το καλό από το κακό.

Την αυτονομία από την εξάρτηση.

Την χαρά από την λύπη.

Την ζωή από τον θάνατο.

Γράφει ο Παρμενίδης: «Οι θνητοί κατέθεσαν γνώμες να ονομάζουν δύο μορφές, η μία από τις οποίες να μην χρειάζεται. Σ αυτό πλανώνται».

Κάπως έτσι δεν είναι τα πράγματα? Κάπου, κάπως, κάποτε δεν θα ματαιωθούν τα σχέδια μας? Αυτό το ερωτικό τραγούδι που λέει ..για πάντα μαζί...που το ξέρουμε?

Δεν είναι μια πλάνη? Θα μπορούσε εδώ να πει κανείς ότι αρκετοί άνθρωποι μέσα από τον τρόπο που ζουν και τα θέλω τους ... πλανώνται πλάνην οικτρά...Θεωρούν πράγματα δεδομένα και κάποια στιγμή η ζωή τους διαψεύδει. Όταν διαψεύδονται χάνουν την γη κάτω από τα πόδια τους. Όταν ως ενήλικες πλέον, θυμώνουν επειδή ο γονιός η ο σημαντικός άλλος δεν είναι ακριβώς όπως θα τον ήθελαν και προσδοκούν να τον αλλάξουν ζουν μέσα σε αδιέξοδα. Μπορούμε ν αλλάξουμε μόνο τον εαυτό μας.

Πότε έρχεται αυτή η στιγμή? Η στιγμή της αλλαγής του εαυτού μας; Όταν δεν πάει άλλο. Αν δεν το κάνει η ζωή από μόνη της, μπορεί να είναι βοηθητική η ψυχοθεραπεία. Βέβαια γνωρίζουμε ότι η διαμόρφωση των στάσεων και των συμπεριφορών βιώνεται και μαθαίνεται μέσα στο πλαίσιο που μεγαλώνουμε (π.χ. είσαι ίδια η μάνα σου, ή ,αν θέλεις να δεις πως θα είναι η γυναίκα σου σε 25 χρόνια δες την πεθερά σου).

Ας τα δούμε αυτά μέσα από στιγμιότυπα από θεραπευτικές συνομιλίες.

- Άνδρας 55 ετών παντρεμένος με 1 παιδί.

Λέει...δεν αντέχω το χάος της γυναίκας μου και την αταξία στο σπίτι.

Ρωτώ...Τι σας ενοχλεί στην αταξία?

Λέει...δεν μπορώ να καταλάβω αφού δεν υπάρχει κάποια αρρώστια γιατί να υπάρχει αταξία..

Ρωτώ..ήταν παλαιότερα άρρωστη η γυναίκα σας...

Λέει...όχι..και μάλιστα σε περιόδους που έμενα μόνος μου το σπίτι μου ήταν μονίμως ακατάστατο και δεν με ενοχλούσε καθόλου...

Ρωτώ..εσείς τότε γιατί συνδέετε την αρρώστια με την αταξία?

Μικρή σιωπή...

Λέει...όταν ήμουν μικρός 10-11 χρονών θυμάμαι, η μητέρα μου έπασχε από μελαγχολία.. Όταν αρρώστιανε ,εποχές που επιδειωνόταν η κατάσταση, το σπίτι ήταν ένα χάος...ο πατέρας μου της φώναζε...

Ρωτώ..όμως εκείνη η αταξία του πατρικού σας έχει καμία σχέση με την αταξία της γυναίκας σας?

Λέει...πω πω...προφανώς όχι....

- Γυναίκα 42 ετών παντρεμένη με 2 ενήλικα παιδιά...

Λέει...Δεν ξέρω αν θέλω να μείνω άλλο με τον άντρα μου...δεν θέλω όμως να μείνω την υπόλοιπη ζωή μου μόνη...

Ρωτώ... Γιατί το να χωρίσετε με τον άντρα σας ,σημαίνει ότι θα μείνετε μια ζωή μόνη?

Λέει...Έλα ντε αυτό δεν το είχα σκεφτεί...Θα μπορούσα να βρω και κάποιον άλλο...

- Άντρας 45 ετών παντρεμένος με 2 παιδιά...

Λέει...Η γυναίκα μου θέλει να με χωρίσει...τι θα απογίνω?

Ρωτώ...Μπορείτε να φανταστείτε τι θα απογίνετε?

Λέει...Δεν μου έχει περάσει ποτέ από το μυαλό...θεωρούσα ότι θα είμαστε μαζί σε αυτή την ζωή...ξέρετε εγώ πάντα ήμουν αυτό που λένε δουλειά σπίτι...Τώρα όμως που το λέτε... την δουλειά μου την έχω σπίτι να μείνω έχω,τα παιδιά μου θα τα βλέπω τα σαββατοκύριακα που έτσι κι αλλιώς τότε τα βλέπω λόγω δουλειάς ... εμφανίσιμος ακόμα είμαι θα μπορούσα να βρω μια άλλη γυναίκα να συντροφευτώ ...

A...μια χαρά θα είμαι....

- Μητέρα που ανακάλυψε ότι η κόρη της 15 ετών κάνει χρήση χασίς.

Λέει ...Είχε τα πάντα...είχε απόλυτη ελευθερία...όχι σαν και εμένα που με είχε μαντρωμένη μέσα στο σπίτι μέχρι τα 18...ήθελα να ζήσει αυτά που δεν έζησα εγώ...

Ρωτώ...που βλέπετε το κακό σε αυτό?

Λέει...δεν έβαζα κανένα όριο ...ήμασταν σαν φιλενάδες...δεν ήμουν σαν μητέρα στο παιδί μου... μπορώ να πω ότι ...ήταν και το στήριγμα μου...

Ρωτώ...Το στήριγμα σας?

Λέει ... τώρα καταλαβαίνω τι έκανα...

- Φοιτητής 20 ετών με κατάχρηση κοκαΐνης.

Λέει...εγώ τα δύσκολα και τα δυσάρεστα τα πετάω δεν τα πολυσκέφτομαι ...δεν έχω κανένα απολύτως πρόβλημα...εγώ δεν είμαι μουρτζούφλης και κυκλοθυμικός σαν τον πατέρα μου...

Ρωτώ...Εκτός από τον τρόπο σου να πετάς τις δυσκολίες και τον τρόπο του πατέρα σου του κυκλοθυμικού ξέρεις κανέναν άλλο τρόπο να υπάρχουν?

Λέει ...Εδώ που το συζητάμε όχι...αυτό όμως είναι τελικά το πρόβλημα...έτσι δεν είναι?

Αρκετοί άνθρωποι σήμερα όπως το κουνουπάκι που ανέφερα στην αρχή, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο , προσπαθούν να φτάσουν κάπου, χωρίς όμως να γνωρίζουν το γιατί. Ακόμα και αυτοί που κάηκαν στην λάμπα πολλές φορές εκσφενδονίζονται στην αντίθετη κατεύθυνση όπως για παράδειγμα η μητέρα με την κόρη , ο φοιτητής με τον πατέρα και πολλοί άλλοι .Άλλοι πάλι προτιμούν να τσουρουφλίζονται και να γκρινιάζουν.

Δεν έχει περάσει από το μυαλό τους ότι υπάρχει ζωή πέρα από τον μικρόκοσμο τους , όπως ο κύριος που δεν είχε φανταστεί ότι υπάρχει περίπτωση να θελήσει να τον χωρίσει η γυναίκα του η η κυρία που αν χώριζε έπαιρνε ως δεδομένο ότι θα είναι πάντα μόνη.

Σε αυτό το πλαίσιο μεταφορικά και ποιητική αδεία, η συμβουλή της μαμάς κουνουπίνας λέει στο κουνουπάκι να αξιοποιήσει το φως, να δει πιο καθαρά και να βρεί τον δικό του δρόμο.

Επιλογές σήμερα υπάρχουν όσες και οι άνθρωποι. Η δυσκολία αλλά παράλληλα και η ευκαιρία στον σύμπλοκο κόσμο που ζούμε είναι η επιλογή. Μόνο που η κάθε επιλογή χρειάζεται μια πιο ελεύθερη ματιά από προκαταλήψεις και τα φαντάσματα του παρελθόντος. Όποτε και όσο καταφέρνουμε να ζούμε με την επίγνωση ότι τίποτα δεν είναι δεδομένο, αντιλαμβανόμαστε το κάθε τι ως μοναδικό. Τότε υπάρχει η πιθανότητα η ζωή να πλουτίσει να γίνει ένα ταξίδι.

Εκεί προσβλέπει και η συμβολή μιάς υπαρξιακής φαινομενολογικής θεραπείας.

Όμως όπως όλα τα δυσάρεστα και τα ευχάριστα ,τα ενδιαφέροντα και τα ανιαρά κάποια στιγμή τελειώνουν έτσι έφτασε και το τέλος του κειμένου της ομιλίας μου.