

Σταματίνα Ράπτη

**ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:
ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ;**

*Για να δεις έναν κόσμο μέσα σε ένα κόκκο άμμου
Και έναν παράδεισο μέσα σε ένα αγριολούλουδο
Κράτησε το άπειρο μέσα στην παλάμη του χεριού σου
Και την αιωνιότητα μέσα σε μια
ώρα.*

Γουίλιαμ Μπλέικ

Λέγεται πως όταν ο εξερευνητής Μαγγελάνος έφτασε στις ακτές της Γης του Πυρός, οι ιθαγενείς χαιρέτισαν τις βάρκες που μετέφεραν τους ναύτες στη στεριά, αλλά δεν ήταν σε θέση να δουν τα καράβια που ήταν αγκυροβολημένα λίγο πιο μέσα στη θάλασσα. Μπορούσαν να δουν μόνο τις βάρκες, στο βαθμό που ήταν κάτι που συμφωνούσε με αυτό που αντιλαμβάνονταν ως πραγματικότητα. Η ύπαρξη τόσο μεγάλων πλοίων ήταν κάτι που βρισκόταν τελείως έξω από τις αναπαραστάσεις τους για τον κόσμο κι έτσι ήταν γι' αυτούς αόρατα. Ακόμα κι αν τους έδειχναν με το δάχτυλο ένα τεράστιο καράβι εκείνοι έβλεπαν απλά και μόνο τον ορίζοντα.

Αν είμαστε τόσο πολύ –τυφλά- προσκολλημένοι σε μια και μόνο θεώρηση των πραγμάτων, είναι πολύ πιθανόν να βρεθούμε σε μια παρόμοια κατάσταση: Τα ίδια τα πράγματα μας ξεπερνούν καθότι δεν είναι καθόλου υποχρεωμένα να συμφωνούν και να προσαρμόζονται στις δικές μας νοητικές κατασκευές, στα δικά μας νοητικά -αναπαραστατικά σχήματα. Είναι πολύ πιθανόν να αντιμετωπίσουμε ένα σκληρό δίλημμα: Υπάρχουν μεγάλα καράβια ή δεν υπάρχουν; Αν αυτό που αντιλαμβανόμαστε ως πραγματικότητα είναι η αλήθεια, τότε μεγάλα καράβια δεν υπάρχουν. Οι Ισπανοί κατακτητές κάνουν λάθος όταν μιλάνε για μεγάλα καράβια και πιθανόν να είναι και αυτοί ανύπαρκτοι! Αν όμως όλο και περισσότερο κτυπάς (τρακάρεις) πάνω σε «κάτι» που ανατρέπει τα αναπαραστασιακά σου σχήματα; Αν όμως, με κατάπληξη, συναντάς όλο και περισσότερους ανθρώπους που αναφέρουν ότι είδαν τέτοια καράβια; Τότε τι κάνεις;

Ας το δούμε με ένα περιστατικό:

Η Σ. είναι μια κοπέλα 30 χρόνων, με παντελή έλλειψη ενδιαφερόντων, μελαγχολική διάθεση και αυτοκτονικές τάσεις. Βρίσκεται σε μια σχέση, εδώ και χρόνια, με έναν άντρα κατά πολύ μεγαλύτερό της και παντρεμένο. Εκείνος έχει αναλάβει να την συντηρεί

καλύπτοντας όλα τα έξοδά της. Επί χρόνια, η μοναδική της διέξοδος είναι οι αραιές συναντήσεις τους. Αυτή η σχέση, ανταποκρινόταν στο μοντέλο που από μικρή είχε στο μυαλό της: Ο πλούσιος επιχειρηματίας, αρκετά χρόνια μεγαλύτερός της, που θα αναλάμβανε τη ζωή της, θα την αγαπούσε και θα τη στήριζε. Ήταν πεπεισμένη πως είναι ό,τι χρειάζεται για να βρει την πληρότητα και την ευτυχία που τόσο επιθυμούσε. Αυτό όμως, που ήλθε και την βρήκε, ήταν η βαριεστημάρα, η ανία, η πλήξη, κάτι που δεν μπορούσε με τίποτα να το δεχτεί γιατί δε χωρούσε στα μέχρι τώρα νοητικά-αναπαραστατικά της σχήματα. Της ανατρέπονταν τα δεδομένα!

Τον τελευταίο καιρό, μετά από μήνες ψυχοθεραπείας, έχουν υπάρξει αλλαγές στη ζωή της, καθώς ο «κόσμος» δεν είναι μόνον -το εξής ένα θέμα- η σχέση της με τον επιχειρηματία, αλλά αρχίζει να διευρύνεται περιλαμβάνοντας και άλλες δραστηριότητες. Στις τελευταίες συνεδρίες είναι πολύ χαρούμενη, θυμίζει ένα παιδί που παίζει. Σε μια πρόσφατη συνεδρία απορώντας και η ίδια με το πώς δεν έβλεπε καν όλα αυτά με τα οποία τώρα καταπιάνεται, αναφώνησε με έκπληξη: *«Μα τόσο καιρό που ήμουν; Πώς είναι δυνατόν να μην έβλεπα τόσα άλλα που υπάρχουν στη ζωή; Γιατί άφησα τόσα χρόνια να περάσουν έτσι;»*

Παραστατική νόηση είναι η νόηση που προσκολλάται σε νοητικά σχήματα, μοντέλα και εικόνες που έρχονται απ' το παρελθόν. Σχετίζεται με τα πράγματα όχι στη βάση του δικού τους μιλήματος, αλλά στη βάση των δικών της στερεότυπων απόψεων. Αντιλαμβάνεται ως πραγματικότητα μόνον ό,τι χωρά στο δικό της αντιληπτικό πλαίσιο και είναι σύμφωνο με τους δικούς της όρους.

Ας αναλογιστούμε για λίγο τους φόβους μας και ειδικότερα το φόβο του θανάτου. Τι είναι αυτό το οποίο μας προκαλεί ανατριχίλα; Ο φόβος καθεαυτός ή η εικόνα, η παράσταση του φόβου; Μήπως η παράσταση του θανάτου που έχουμε στο μυαλό μας, η ανάμνηση τόσων θανάτων που έχουμε δει και η συσχέτισή μας μ' εκείνα τα συμβάντα;

Η Μ., 16 χρόνων, ήλθε στην ψυχοθεραπεία, επειδή έχουν γίνει μεγάλο θέμα γι' αυτήν οι υπονοησίες. Τις έχει από παιδάκι. Εμφανίζονται σποραδικά και κατά περιόδους γίνονται πιο έντονες. Σε μια τέτοια περίοδο, έξαρσης του συμπτώματος, βρισκόταν αυτό τον καιρό. Στις πρώτες συνεδρίες δεν είχε προκύψει κάτι ιδιαίτερο, κάποιο θέμα, που να την απασχολεί πέρα από τις υπονοησίες. Πριν λίγες βδομάδες, εμφανίστηκαν μεγάλες δυσκολίες στον ύπνο της (αν και νύσταζε δεν μπορούσε να κοιμηθεί και τελικά την έπαιρνε για λίγες ώρες ο ύπνος μόνον όταν ξάπλωνε μαζί της η μητέρα της). Σε μία συνεδρία, αναφέρθηκε λίγο παραπάνω στον πρόσφατο θάνατο του παππού της. Είχαμε ξαναμιλήσει γι' αυτόν -είχε στενοχωρηθεί γιατί έβλεπε στενοχωρημένο τον πατέρα της, δεν ήταν όμως ιδιαίτερα συνδεδεμένη μαζί του. Σε αυτή την συνεδρία, συνειδητοποίησε ότι μπορεί να μην την

επηρέασε ιδιαίτερα ο συγκεκριμένος θάνατος, αλλά τη συντάραξε η επαφή με το θάνατο αυτόν καθεαυτό. Ήταν η πρώτη φορά που μίλησε τόσο πολύ. Μίλησε για τον τρόπο που της προκαλεί η εικόνα του νεκρού, για τις παραστάσεις που έχει για το νεκρό (γίνεται κάτι σαν σκιά, είπε) και για το πόσο φοβάται μήπως η εικόνα του νεκρού εισχωρήσει στον ύπνο της. Μίλησε ακόμα για την αγωνία που της προκαλούν τα όνειρα και για την τάση που έχει να τα ερμηνεύει: «Κάθε πρωί ανοίγω τον ονειροκρίτη. Πολλές φορές εκνευρίζομαι γιατί δε με βοηθάει να αποκαλύψω ακριβώς το όνειρό μου. Πρέπει, τότε, να κάνω τις δικές μου συνδέσεις.» Επέτρεψε στον εαυτό της να φέρει σε λόγο και να δει τα σενάρια που η ίδια είχε πλάσει με τη φαντασία της. Ήδη από το ίδιο βράδυ κάτι άλλαξε. Όπως είπε: «Δεν είναι ότι ξεπέρασα εντελώς τους φόβους μου. Μπορώ να πω όμως ότι τολμώ να τους κοιτάζω. Το καλύτερο είναι ότι μπορώ να κοιμάμαι πολλές ώρες χωρίς να θέλω μαζί μου και τη μαμά μου.»

Όπως λέει κι ο Heidegger, στη νεώτερη εποχή, η ερήμωση του κόσμου έχει ήδη συμβεί με την προσκόλληση στην παραστατική νόηση, στη νόηση σε όρους μοντέλων. Γιατί αυτό; Τι συμβαίνει στη νεότερη εποχή;

Ο άνθρωπος σύμφωνα με τον Descartes οφείλει να γίνει ο κύριος της φύσης. Ο άνθρωπος εννοείται πλέον ως υποκείμενο, ως το κέντρο, ενώ ένα δέντρο για παράδειγμα, παρίσταται ως αντικείμενο. Το δέντρο ως παράστασή μου θα πει: στήνω το δέντρο εμπρός μου, το συλλαμβάνω σαν τέτοιο. Παράσταση θα πει αντικείμενο-ποίηση. Σ' αυτή την οπτική δεν κυριαρχεί η όψη του παρόντος δέντρου αλλά η επίθεση εναντίον του και η σύλληψή του. «Ο κόσμος είναι η παράστασή μου». Αυτή η φράση του Schopenhauer συνοψίζει όλη τη νεότερη φιλοσοφία.

Αυτός ο τρόπος σκέψης, προσφέρει στον άνθρωπο της νεώτερης εποχής ένα έδαφος ασφάλειας και βεβαιότητας, Κατ' αυτόν τον τρόπο, βασισμένος σε κάτι αντικειμενικό, έχει την αίσθηση ότι παίρνει τη ζωή στα χέρια του, έχει τον έλεγχο των πράξεών του κι έτσι μπορεί να διακρίνει το σωστό από το λάθος, γίνεται δηλαδή ένα αυτόβουλο υποκείμενο που μπορεί να ασκεί έλεγχο στη ζωή του και να την κατευθύνει.

*Αν είμαστε ανοιχτοί μόνο
στις αποκαλύψεις που ταιριάζουν
με αυτά που ήδη ξέρουμε,
τότε είμαστε κλειστοί.*

Άλαν Γουότς

Στην αρχαία Κίνα, λέγεται, ένας καλλιτέχνης πριν αρχίσει να ζωγραφίσει ένα δέντρο, καθόταν μπροστά του για μέρες, μήνες, χρόνια, δεν είχε σημασία πόσο καιρό, μέχρι που ήταν, μέχρι που γινόταν το δέντρο. Δεν ταύτιζε τον εαυτό του με το δέντρο, αλλά ήταν το δέντρο, μέχρι που δεν υπήρχε διαχωρισμός υποκειμένου-αντικειμένου. Ήταν ολοκληρωτικά το δέντρο, και μόνο σ' αυτή την κατάσταση μπορούσε να ζωγραφίζει.

Όταν λέμε ότι βλέπουμε ένα δέντρο ή ένα λουλούδι ή ένα πρόσωπο, τα βλέπουμε στην πραγματικότητα ή βλέπουμε απλά την εικόνα που έχουμε δημιουργήσει γι' αυτά; Συνήθως ποτέ δε βλέπουμε πραγματικά ένα δέντρο, βλέπουμε το δέντρο μέσα απ' την εικόνα που έχουμε γι' αυτό, μέσα από την ιδέα του τι είναι δέντρο, αλλά η ιδέα, είναι κάτι εντελώς διαφορετικό από το αληθινό δέντρο. Η εικόνα είναι το παρελθόν- το παρελθόν που έχει συσσωρευτεί μέσα από εμπειρίες.

Αν αντιθέτως κοιτάξουμε ένα δέντρο χωρίς καμιά προκατάληψη, καμιά κρίση, χωρίς τις γνώσεις που έχουμε αποκτήσει γι' αυτό και που φτιάχνουν ένα χώρισμα ανάμεσά μας, τότε, όταν δεν υπάρχει χώρος για τη διανοητική σύλληψή του, τότε μόνο είμαστε σε απευθείας επαφή με το δέντρο και γενικότερα μ' οτιδήποτε στη ζωή. Αν έχω μια εικόνα για σένα κι εσύ έχεις μια εικόνα για μένα, φυσικά, δε βλέπει ο ένας τον άλλο όπως είναι στην πραγματικότητα. Αυτό που βλέπουμε είναι οι εικόνες που έχουμε σχηματίσει ο ένας για τον άλλο που μας εμποδίζουν να είμαστε σε επαφή και να βρισκόμαστε σε πραγματική επικοινωνία. Δύο άνθρωποι που έχουν ζήσει μαζί για πολύ καιρό, ίσως να έχουν την αίσθηση ότι ξέρει πολύ καλά ο ένας τον άλλο. Συνήθως όμως αυτή η σχέση στηρίζεται σε εικόνες που έχει ο ένας για τον άλλο, κάτι που εμποδίζει την έλευση του πραγματικού και ιδιαίτερου που χαρακτηρίζει τον κάθε άνθρωπο και άρα τη γνήσια συνομιλία που μπορεί να υπάρξει σε μια σχέση. Θα αναφέρω στιγμιότυπα από ένα περιστατικό:

Όταν ζήτησα από τη Β. να μου παρουσιάσει τον άντρα της (ένα χρόνο παντρεμένη και έξι χρόνια πριν σχέση μ' αυτόν) μου απάντησε:

-Δεν έχω πολλά να πω, όλοι λένε, ότι είναι καλό παιδί ... δε μιλάει πολύ, δεν του αρέσει η επικοινωνία. Νομίζω ότι δεν ταιριάζουμε. Εγώ είμαι άνθρωπος της σχέσης, μου αρέσει πολύ να επικοινωνώ γνήσια με τους άλλους.

Σ' εκείνη τη συνεδρία, και για αρκετό καιρό μετά, δεν μπορούσα να τον «δω», δηλαδή να έχω μια αίσθηση για το πώς είναι αυτός ο άνθρωπος.

Σε κάποια φάση της θεραπείας της, μιλώντας για τη μέρα των γενεθλίων της, εξέφρασε μεγάλη απογοήτευση για τον άντρα της. Όχι μόνον δεν της είπε «χρόνια πολλά» από το πρωί, πριν φύγει για τη δουλειά, αλλά άργησε και να γυρίσει το απόγευμα. Του μίλησε σκληρά, άφησε όλη της την πίκρα να βγει, εξέφρασε την απογοήτευσή της για τη σχέση τους.

Ήταν φανερό πως δεν ταίριαζαν, δεν μπορούσαν να επικοινωνήσουν. Εκείνος για άλλη μια φορά δε μίλησε. Δεν είχε τίποτα να πει!

-«Τι έγινε; Γιατί άργησε;» τη ρωτώ.

-«Καθώς ερχόταν από τη δουλειά του, έσκασε το λάστιχο πάνω σε μια στροφή».

- «Σε μια στροφή;», σχολιάζω, «Θα μπορούσε να είχε χτυπήσει, θα μπορούσε να είχε συμβεί κάτι πολύ σοβαρό»;

Με κοιτάζει προβληματισμένη.

- «Να πω την αλήθεια δεν το σκέφτηκα, δε ρώτησα καν. Ήμουν τόσο εξοργισμένη»!

-«Και όταν έφτασε στο σπίτι πώς ήταν;

-Μου έφερε πολλά λουλούδια... μου αρέσουν τα λουλούδια...

Σαστίζει, κλαίει...

- «Τώρα μόνο συνειδητοποιώ πόσο με νοιάστηκε... Θα μπορούσε να είχε πάθει κάτι σοβαρό...

Εκείνη η συνεδρία λειτούργησε σαν ορόσημο της θεραπείας, σαν σημείο αναφοράς. Συνειδητοποίησε ότι ίσως, εκείνη ήταν που δεν επικοινωνούσε τόσο γνήσια και αληθινά όσο νόμιζε. Είχε συγκεκριμένες εικόνες, παραστάσεις στο μυαλό της σε σχέση με το πώς έπρεπε να είναι τα πράγματα την ημέρα των γενεθλίων της, πώς πρέπει να είναι ο σύντροφός της, πώς πρέπει να είναι μια σχέση, πώς πρέπει να είναι μια αληθινή επικοινωνία...

- «Τελικά, αν δεν περίμενα να ζήσω αυτό που μου είχε καρφωθεί εκείνη τη μέρα στο μυαλό μου ...Αχ, γιατί εκείνη τη μέρα δεν είδα αυτό που τώρα βλέπω»;

Σταδιακά, έγινε εμφανές ότι η Β. κατέκλυζε τη σχέση με τις δικές της ανάγκες, τις δικές της επιθυμίες, το πόσο εκείνη δεν ήταν καλά. Εκείνος όφειλε να την ακούει και να της δίνει τη δέουσα προσοχή. Η δική της παρουσία γέμιζε όλο τον μεταξύ τους χώρο και ίσως αυτό «εξαφάνιζε» τον άντρα της. Μπόρεσε να το δει,

Ήρθε κάποτε η στιγμή, στην αρχή μιας συνεδρίας, που η Β. με μεγάλη έκπληξη, είπε:

-Τελικά μιλάει και μάλιστα μιλάει πολύ.

-«Ποιος», την ρωτώ.

-«Ο άντρας μου»!

*Ποτέ δε στενοχωριόμαστε
γι' αυτό που συμβαίνει. Ποτέ.
Στενοχωριόμαστε γιατί
έχουμε προκαθορισμένες ιδέες
για το τι θα έπρεπε να συμβεί
και το τι θα θέλαμε να συμβεί.*

(Άλαν Γουότς)

Η παραστατική σκέψη, μας αποκλείει από άλλες διαστάσεις της πραγματικότητας. Την περιορίζει και τη διαστρεβλώνει. Μόνο όταν βλέπουμε χωρίς καμιά προκατάληψη, χωρίς κανένα πρότυπο, τότε μόνο μπορούμε να είμαστε σε απευθείας επαφή με οτιδήποτε στη ζωή. Όλες μας οι σχέσεις είναι στην πραγματικότητα φανταστικές, αφού στηρίζονται σε εικόνες που έχουμε σχηματίσει ο ένας για τον άλλον και που μας εμποδίζουν να δούμε και να επικοινωνήσουμε. Η τέχνη να κοιτάς είναι η μόνη αλήθεια.

Εκείνο που μπορούμε να κάνουμε είναι ν' ανακαλύψουμε αν είναι δυνατό ν' απαλλάξουμε το νου από τη διαμόρφωσή του, με το να έχουμε επίγνωση και με το να είμαστε ολοκληρωτικά «προσεκτικοί». «*Η προσοχή είναι η φυσική προσευχή της ψυχής.*» Είναι μια φράση του Μαλμπράνς, την οποία επανέλαβε ο Πάουλ Τσελάν. Η «προσοχή» είναι υπόθεση του «ακούοντος βλέμματος», του «βλέποντος ακούσματος», που είναι χρεωμένο το πραγματικό.

Η «προσοχή» είναι κάτι διαφορετικό από την ακριβολογία, η οποία είναι υπόθεση της παραστατικής σκέψης που ενδιαφέρεται για τη δική της διασφάλιση. Το ζητούμενο για το θεραπευτή είναι να οξύνει την «προσοχή» του και να ξεσυνηθίσει να σκέφτεται. Το να είσαι «προσεκτικός» σημαίνει ν' ακούς χωρίς να ερμηνεύεις, χωρίς να κρίνεις, απλώς ν' ακούς. Μέσα στην παρατήρηση (με την έννοια της «προσοχής») του γεγονότος, της αλήθειας του, της πραγματικότητάς του, υπάρχει η πιθανότητα κάτι ν' αλλάξει. Όσο βλέπω τη ζωή από μια ορισμένη γωνία ή μέσα από μια ορισμένη εμπειρία ή μέσα από γνώσεις που έχω συγκεντρώσει και είναι η πνευματική υποδομή μου, που είναι το Εγώ μου, τόσο δεν μπορώ να δω.

Η αποκόλληση από την παραστατική σκέψη, δηλαδή η αποκόλληση από τη διάσταση ασφάλειας-κινδύνου, σημαίνει κίνηση προς το άγνωστο, έκθεση στον κίνδυνο, αφού η προηγούμενη βεβαιότητα για τον κόσμο «εκεί έξω» απειλείται. Η απελευθέρωση όμως από τις φαντασιακές κατασκευές, τα μοντέλα και τις προκαταλήψεις, είναι δρόμος που ανοίγει νέες προοπτικές για εμπειρίες και όψεις της πραγματικότητας που μέχρι τώρα δεν είχαν ειδωθεί. Εκείνο που μέχρι τώρα φάνταζε πραγματικό και συμπαγές γίνεται απατηλό, απρόβλεπτο, φανταστικό, μια χίμαιρα.

*Μ' ένα τίποτα έζησα
Μονάχα οι λέξεις δε μου αρκούσανε
Σ' ενός περάσματος αέρα
ξεγνέθοντας απόκοσμη φωνή τ' αυτιά μου
φχιά
φχιού φχιού*

εσκαρφίστηκα τα μύρια όσα
Τι γυαλόπετρες φούχτες
τι καλάθια φρέσκες μέλισσες και σταμνιά φουσκωτά όπου
άκουγες ββββ να σου βροντάει ο αιχμάλωτος αέρας.

Κάτι

Κάτι δαιμονικό μα που να πιάνεται σαν σε δίχτυ στο σχήμα του Αρχαγγέλου

Παραλαλούσα κι έτρεχα

Έφτασα κι αποτύπωνα τα κύματα στην ακοή απ' τη γλώσσα

-Ε καβάκια μαύρα, φώναζα, κι εσείς γαλάζια δέντρα τι ξέρετε από μένα;

-Θή θή θμος

- Ε; Τι;

- Αρίηω ηθύμως θμος

- Δεν άκουσα τι πράγμα;

- Θμος θμος άδυσος

Ώσπου τέλος ένιωσα

κι ας πα' να μ' έλεγαν τρελό

πως από 'να τίποτα γίνεται ο Παράδεισος.

(Οδυσσέας Ελύτης, "Το Φωτόδεντρο και η δέκατη τέταρτη ομορφιά")