

Ε. Μίγγου

**Το "Απλό" και η "Ευρυχωρία"
στην Φαινομενική Υπαρξιακή Ψυχαναλυτική πρακτική και
ψυχοθεραπεία.**

*«Ακου καλά ωστόσο. Οχι τα λόγια μου, αλλά την αναταραχή που
υψώνεται μέσα στο σώμα σου, όταν μ'ακούς.»*

ReneDaumal (Poesie-noire,poesie blanche)

Ο τρόπος εννόησης του ανθρώπου στην εδώ προτεινόμενη ΨΝΑ-Ψυχοθεραπεία διαφοροποιείται εξ'αρχής . Θεραπευτής και θεραπευόμενος συναντιούνται πρώτα σε συγκεκριμένο πολιτισμικό περιβάλλον, σ'ένα συγκεκριμένο χώρο, με προκαθορισμένο πλαίσιο. Διατρέχονται από κοινά ερωτήματα πρώτα σαν ανθρώπινες υπάρξεις στον κοινό κόσμο, σαν μέλη ενός συνόλου και σαν άτομα. Ο πελάτης έρχεται και μας βρίσκει σαν "διαφορετικός". Έχει ήδη τοποθετηθεί αφ,εαυτού ή από το περιβάλλον του στην πλευρά του "δυσλειτουργικού" σε αντίθεση με μια φυσιολογική συμπεριφορά .Είναι ο νευρωτικός, ο καταθληπτικός, ο εξαρτημένος ,είναι "ασθενής" εν γένει. Φέρνει τα συμπτώματα και τα "προβλήματα "από τα οποία άμεσα και ως δια μαγείας θέλει ν'απαλλαγεί .Στην εδώ εννοούμενη ψυχοθεραπεία εξ'αρχής δεν εστιάζουμε στο σύμπτωμα. Είναι ένα σημείο στο οποίο ο θεραπευόμενος χρειάζεται το χρόνο και το χώρο να εγκληματιστεί, χωρίς τη δική μας συμβουλή ή ερμηνεία και βεβαίως χωρίς ο θεραπευτής του να ορέγεται (θεραπευτικός ζήλος).

Ο θεραπευτής παρουσιάζεται, μένει στην ίδια την κατάσταση, (ακούοντας και βλέποντας) ό,τι έρχεται στο φως της συνομιλίας ,σ'αυτό που ο μοναδικός τρόπος του θεραπευόμενου φέρνει. Σ'αυτό το φως διαμορφώνεται ο κοινός τους κόσμος, με λόγο ή σιωπή. Ο εκτός κατηγοριοποίησης, αξιολόγησης και θεωρίας δρόμος , εξ'αρχής, ανοίγει πρωτόγνωρα μονοπάτια και για τους δύο.

Επιχειρείται ένας απλός ,καθημερινός λόγος εκτός επιστημονικής σκέψης, δηλαδή αιτίας –αιτιατού, φυσιολογικού μη φυσιολογικού. Εγείρονται ερωτήματα που μέχρι τώρα φαίνονται α-διανόητα, αν-εξήγητα δείχνουν προς το παρά-δοξο, το Μυστήριο. Τα προβλήματα δεν λύνονται ενδεχομένως- διαλύονται .Αγγίζουμε τα όρια της εμπειρίας. Η θεραπευτική συνάντηση απλά «συν-βαίνει».Ο τρόπος που διαμορφωνόμαστε από τη γλώσσα μέσα από καταστάσεις, ενδέχεται να είναι και ο τρόπος που «διαλύει» τις

αυταπάτες μας. Επηρεαζόμαστε θετικά ή αρνητικά, με παρανοήσεις που δεν προσέχουμε επειδή έτσι «γίνεται» ή έτσι «συνηθίζεται». Ξεστρατίζει η κατανόηση ατόμου και κόσμου. Σ'ότι αφορά μια ανάρρωση, το εκφράζουμε λέγοντας «σιδερένιο». Εδώ ακούμε το άτρωτο, το αμετάβλητο. Ακούμε και το «να μείνουμε νέοι» «να μην αρρωστήσουμε ποτέ». Μια αυταπάτη. Λόγια ανυπόστατα τα οποία επί πλέον παραβιάζουν όρια θεωρώντας ότι τα πάντα είναι ζήτημα θέλησης (βούλησης). Παραβιάζονται νόμοι, κάπου παρανοούμε. Άλλο «ότι είμαι», άλλο «θέλω να είμαι» άλλο «θα ήθελα να είμαι». Φράσεις απλές, ευρύχωρες που διαφεύγουν, γι' αυτό που είναι, η φιλοσοφία της καθημερινής ζωής. Κάτι απλό που συγκράτησα και το βρίσκω δρόμο: «...με ό,τι κυλάει η ζωή στις φλέβες μας, ρυθμίζει το ρολόϊ για να σταματίσει». (χρόνος, θνητότητα, τυχαίο.) Το Μυστήριο της ανθρώπινης ύπαρξης. Ακούμε αυτό που συνβαίνει και είναι άλλης ποιότητας. (ορια, νόμοι και θνητή φύση αναγνωρίζονται, όμως με «ησυχία»). Το ότι πιστεύουμε σε κάτι είναι και πραγματικό; Ερώτημα πρωταρχικό για την ανάλυση. Εδώ βρίσκεται και η πηγή της α-σθένειας - αρρώστειας εν γένει. Όσο μεγαλύτερη εμμονή έχουμε σε πίστη και προσδοκία τόσο πιο πολύ περιορισμένοι και ακίνητοι βρισκόμαστε. Δεν προσέχουμε την μπροστά στα μάτια μας σύγκρουση με την ίδια την ανθρώπινη φύση την προορισμένη να βρίσκεται σε συνεχή κίνηση (που θα πει α-βεβαιότητα), «σαν του καιρού τα γυρίσματα». Όσο το Εγώ μου, γίνεται κυρίαρχος της καθημερινότητας τόσο περισσότερη βία διαχέεται γύρω, τόσο περισσότερο θα πάσχουμε από αυταπάτες που γίνονται φαντάσματα. Με ένα συλλογικό, νηφάλιο βλέμμα τα πράγματα μιλιούνται και αλλιώς.

Διαταραχή – Ψυχική ασθένεια .

Ακουσμα που φέρνει σκέψεις φλιβερές, αδιέξοδες, πονετικές. Ας πλησιάσουμε αυτό που συνβαίνει στο λόγο.

- Αρρωστέω, (α- ρρώστεια).
- (α) στερητικό και ρώνυμι → στερεώνω, δυναμώνω, καθιστώ τινά ισχυρό, ρωμαλαίο. Του δίδω δύναμη (ρώμη-σθένος), ενισχύω, επιβεβαιώνω.
- Αρρωστέω → είμαι ή γίνομαι άρρωστος –ασθενής-αδύναμος-καχεκτικός-νωθρός-αδρανής.
- Αρρώστεια → α-προθυμία
- Ασθένεια → (α) στερητικό και σθένος.

- Σθένος → σημαίνει ισχύς, δύναμη (παλικάριά), άξιος τινός, αναλαμβάνω τι, είμαι ικανός να έχω την ισχύ να.....

Κάναμε βήμα πίσω. Ο τόπος συνομιλίας ανοίγεται δεν περιχαρακώνεται σ' ένα προϋδεασμό μιας διάγνωσης. Πρόκειται για μια ευρυχωρία μέσα στην απλότητά της (ένας χώρος τσαγιού).

Στη διάρκεια της συνεδρίας, άλλοτε με λόγια άλλοτε με σιωπή, θα ε ιδωθεί **πως**, ο πελάτης, τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή **βλέπει** τον εαυτό του μέσα στον κόσμο.

Αυτός που είναι. Χωρίς δύναμη και σθένος. Θα συναντηθεί με το λόγο και τη σημασία που του αποδίδει, πως αλληλέχονται στην καθημερινότητα.

Συνάντηση με το παρελθόν, την ανάγκη, την επιθυμία. Με το **ρυθμό** και το **κλίμα** της θεραπευτικής συνομιλίας, ο θεραπευόμενος μορφοποιείται με το χρόνο **σε ότι ανά πάσα στιγμή είναι**. Τι δεν έχει αντέξει; Πως το εννοεί; Ποια συστατικά της ιδιοσυγκρασίας του έγιναν <σύμπτωμα>; Μήπως το ίδιο του το ένστικτο-τάση τον φέρνει μπροστά σε ερωτήματα (προσωπικές αναζητήσεις) άλλης ποιότητας; Πως βιώνει την καθημερινότητά του τα αδιέξοδά του, το τέλμα που ακινητοποιεί; (ψυχή τε και σώματι). Πως είναι το α-διανόητο- το άλλο- το ανοίκειο -το ξένο; Το εκτός εαυτού; Το μη αναγνωρίσιμο;

Σ' ένα τέτοιο δρόμο βρισκόμαστε εκτός επιστημονικής σκέψης. Ο θεραπευόμενος <λογο-δοτεί> δηλαδή περιγράφει και εκφράζει το <επώδυνο> το <γιατί σε μένα> <εκεί που δεν το περίμενα>. Ανώδυμα, ανέκφραστα βιώματα που έρχονται σε λόγο. Το πως αισθάνεται όταν είναι αδρανής, ανίκανος να εργαστεί, αδύναμος να διαχειριτεί την καθημερινότητα διότι **οι άλλοι τον εμποδίζουν**, δεν **τον** αποδέχονται, δεν **τον** αγαπούν.

Βεβαίως αυτό που δεν του είναι εμφανές, είναι ότι και χωρίς τέτοιου είδους συνδέσεις

μπορεί να είναι στη ζωή και η αποδοχή ή μη, να μην είναι καν θέμα. Δύσκολο μα θεραπευτικό, εφ'όσον το πρόβλημα δεν εκδιώκεται ή αποθηκεύεται αλλά **φιλο-ξενείται**. Δεξιώνεται.

Ένα πλησίασμα του φόβου, μια παρατήρηση από κοντά. Ο φόβος <για να μην.....> ξεστρατίζει. Είμαι, δεν είμαι αποδεκτός, γιατί αυτό έγινε έτσι..... Τέτοιου είδους <γιατί> περιορίζουν το χώρο και το χρόνο. Χρειάζεται χώρος και χρόνος για τα πάντα. Όταν το ποτήρι σπάσει <το γιατί> δεν ακυρώνει το συνβάν, το σπάσιμο είναι ήδη γεγονός. Ο φόβος είναι η κλειστότητα στο μεγαλείο της.

Στην παρουσία , μελαγχολίας , φοβίας, παραληρήματος, εξάρτησης, ο άνθρωπος κρύβεται, αποσύρεται, το βάζει στα πόδια, άλλοτε επιτίθεται, αναστατώνει ..Αναστατώνεται και το περιβάλλον το οποίο ακολουθεί παρόμοια μονοπάτια. Αναδύεται ντροπή, που θα πει συνηγορία. Η συγκατοίκηση γίνεται επώδυνη, αδιέξοδη.

Όταν με άλλο βλέμμα ειδωθεί ο <ασθενής> ο χώρος αναπνέει .Είναι το άτομο χωρίς σθένος, χωρίς ενέργεια, ο ανήμπορος, ο άπορος (χωρίς δρόμο), φτωχός , περιορισμένος. Κατανοείται σ'ένα έδαφος που τα πάντα επιτρέπονται, διαχωρίζονται, αναγνωρίζονται μέσα από την ιδιαιτερότητά τους. Χάνουν το φοβιστικό ,το ανοίκειο. <Μπορεί να είναι και αυτό>. Σ'αυτην την κατευθυνση βρίσκεται η προσοχή του θεραπευτή. Κάποτε , ίσως με ανεμοστρόβιλο ή αεράκι ο σπόρος <ιδιαιτερότητα> ίσως βρει ένα τόπο. Ίσως αυτή η ιδιαιτερότητα έχει να κάνει με τη δομή μιάς ύπαρξης στην πρωταρχική ενότητά της.

Εδώ φαντασία και πραγματικότητα οδώνονται , έρχονται σε λόγο.

Ο σύγχρονος άνθρωπος είναι εγκλωβισμένος από συμπεριφορές που ανάγονται στο χρόνο .Η πρόταση είναι να θέτουμε ερωτήματα εξ'αρχής , στα ήδη γνωστά που ως τέτοια παμερίζονται και δεν αμφισβητούνται .Η ταχύτητα συμπαρασύρει τα πάντα. Χρειάζεται να σταθούμε. Τα πράγματα να φωτισθούν .Κάτι που συναντάμε στην Τέχνη στο σύνολό της :Το θέατρο ,η ποίηση ,η ζωγραφική, η μουσική μας δείχνουν , μας μιλάνε για τα ειπωμένα και τα ανείπωτα γι'αυτά που φαίνονται και τα αφανή, την παρουσία της απουσίας. Η Τέχνη εντοπίζει, προβάλλει τα πράγματα ,παραβάλλει, υπερβάλλει , τα ανασύρει από την κρυπτότητά τους , έρχονται στο φως ,στην καθαρότητά τους. Από το θεραπευτή απαιτείται σεβασμός στην ατομικότητα. Δεν είναι θεωρία αγγίζει την εμπειρία. Επίσης , γνώση, συνεχής εξάσκηση, αντίληψη και θάρρος. Να επιβιώνει στο μετέωρο, στο άγνωστο. Να συν-βιώνει με τον θεραπευόμενο. Κάθε συνεδρία εξ'αρχής.

Τόσο απλό όσο και περίεργο .Σ'αυτή την ευρυχωρία χάνεται το μονοδιάστατο.

Παράλογο-παράδοξο-λογικό φαντάζουν <ένα>. Φέρνουν το δικό τους κόσμο τη στιγμή και με τον τρόπο που εμφανίζονται. Ο θεραπευτής προσέχει , ακούει και βλέπει τα ακουόμενα . Η συνομιλία δεν υποκύπτει σε διανοητικούς ακροβατισμούς. Μια πρόταση είναι: «Δες το όπως το βλέπεις». Μίλα μέσα από αυτό το βλέμμα. Απλά. « Ασυγύριστα.» Στάσου – κοίτα – βλέπε- μίλα . Κάτι σαν «παιγνίδι». Αφηνόμαστε στη ροή της ελεύθερα

μετέωρης προσοχής (Φροῦντ) , και ο πελάτης στο βασικό κανόνα εφ'όσον μιλάμε για την ΨΝΑ.

Ας μη μας διαφεύγει ότι :κάθε άνθρωπος από μια ορισμένη σκοπιά είναι όπως οι άλλοι άνθρωποι , όπως μερικοί άνθρωποι και όπως **ουδείς άλλος**.