

1/6/2011

Κατερίνα Πανταζή

### **Η προδράμουσα αίσθηση του θεραπευτή**

Διάλεξα αυτό το τίτλο σε ένα εγχείρημά μου να περιγράψω αυτό που εμπειρικά αισθάνομαι ότι συμβαίνει στην αλληλεπίδραση με το θεραπευόμενο και κυρίως στις αρχικές επαφές όπου και οι δύο πλευρές-θεραπευτής και θεραπευόμενος-είναι βυθισμένοι στα σκοτάδια. Χρησιμοποιώ εδώ τον όρο συμβαίνει σκοπίμως και όχι τυχαία προκειμένου να υποδηλώσω ότι δεν στέκομαι σε προυπάρχουσες τεχνικές αλλά αιωρούμαι και αφήνομαι να βιώσω το παλμό αυτού που ο θεραπευόμενος λέει ή άλλες φορές υπαινίσσεται ή άλλες φορές επιδεικνύει μέσα από τη συνολική του στάση. Στην προσπάθειά μου να κατανοήσω τον άλλον και το πρίσμα υπό το οποίο προσλαμβάνει το κόσμο, κάνω χώρο για να επιτρέψω στα φαινόμενα να 'μιλήσουν' και το 'μίλημά' τους με ωθεί σε κάποιες προβλέψεις ή συνειρμούς, αν θέλετε, για να προσεγγίσω τη ψυχική κατάσταση του θεραπευόμενου, χωρίς όμως να με αιχμαλωτίζουν και να προσκολλώμαι σε αυτές. Όλα, εξαλλου, υπόκεινται σε αλλαγή και επανεκτίμηση, διότι ανά πάσα στιγμή διανοίγονται νέες προοπτικές στη θεραπεία. Με λίγα λόγια, μιλάω με όρους ενσυναίσθησης, την οποία δεν πολυκαταλάβαινα στη θεωρία, ώσπου την έζησα στη θεραπεία και μέσα από ένα ζωντανό παράδειγμα θα αποπειραθώ να διηγηθώ την εμπειρία μου.

Περιγραφή περιστατικού

Η Β., 25 ετών, οδηγήθηκε στην αναζήτηση βοήθειας από κάποιον ειδικό λόγω των κρίσεων πανικού που την ταλαιπωρούσαν εδώ και ένα χρόνο. Οι κρίσεις την

τρόμαζαν τόσο πολύ που είχε κλειστεί κυριολεκτικά σπίτι της προς αποφυγή μιας πιθανής επανεμφάνισης τους. Οτιδήποτε συνήθιζε να κάνει στη καθημερινότητά της και οτιδήποτε απολάμβανε στο παρελθόν τώρα φάνταζε για εκείνη πολύ απίθανο ως δυνατότητα. Περιέγραφε την εμπειρία της κρίσης σαν να νιώθει ότι 'σβήνει' και πεθαίνει. Τα συμπτώματα μεταξύ άλλων που ξεχώριζε ήταν η έντονη ταχυκαρδία, η αναπνευστική δυσφορία και τα μουδιάσματα στα άνω άκρα που κορυφώνονταν σε σημείο παράλυσης. Η βασανιστική αυτή εμπειρία της είχε γίνει έμμονη ιδέα.

Οι παρατηρήσεις μου κατά τις πρώτες μας συναντήσεις

Αυτό που μου έκανε εντύπωση όταν συστηθήκαμε από κοντά, χέρι με χέρι, ήταν ότι η χειραψία της δεν είχε καμία βαρύτητα. Το χέρι της δηλαδή ήταν σαν ένα άψυχο αντικείμενο και σχεδόν αποτραβηγμένο από την επαφή με το δικό μου χέρι, αγγίζοντας το και σφίγγοντάς το. Η φιγούρα της ήταν πολύ ισχνή, το βλέμμα της πολύ αμήχανο και απλανές, σαν να ήταν μια 'εξασυλωμένη' οντότητα. Παρόλα αυτά, εύκολα ξεκίνησε να μιλάει και να αφηγείται τα επεισόδια των κρίσεων και με ποιο τρόπο τα βίωνε καθώς επίσης και τις φοβίες που είχαν αναπτυχθεί, φοβίες τις οποίες όπως τονίζε δεν είχε ποτέ πιο πριν στη ζωή της. Εγώ περιορίστηκα όχι μόνο στο να ακούω το περιεχόμενο αυτών που λέγονταν αλλά και την απήχηση που είχαν στη δική μου συνείδηση και στον δικό μου συναισθηματικό κόσμο σε μια πρώτη προσπάθεια γνωριμίας με τον άνθρωπο αυτό που είχα απέναντί μου, και το πλαίσιο αναφοράς του.

Ήδη από τις πρώτες κιόλας συνεδρίες αναφέρθηκε σε μια εμπειρία στο παρελθόν της που ακουγόταν σαν να ήταν σταθμός στη ζωή της. Συγκεκριμένα, πριν μερικά χρόνια είχε συνάψει ένα δεσμό και ανακάλυψε ότι ο φίλος της την

απατούσε επανειλημμένως. Εκείνος δεν το παραδεχόταν τότε και αντιθέτως την έβγαζε 'τρελλή' και την ενοχοποιούσε όταν η Β. του έκανε σκηνές, λέγοντας της ότι είναι κατασκευάσματα της φαντασίας της διότι εκείνη μέχρι τότε δεν είχε απτές αποδείξεις. Διένυσαν περιόδους όπου η Β. γινόταν άγριο θηρίο στους τσακωμούς μεταξύ τους, και προσπαθώντας να βρει το δίκιο της υπήρχαν φορές που τον χτυπούσε, τον έβριζε και εκείνος ανταπέδιδε τα 'πυρά'. Υποπτευόταν κάθε κίνηση του φίλου της και είχε φτάσει σε σημείο να μην εμπιστεύεται κανέναν και τίποτα, διότι περιέγραφε καταστάσεις όπου άλλα άτομα και ο αδελφός του φίλου της είχαν στραφεί εναντίον της και 'έκαναν πλάτες' στο φίλο της. Ήταν μονίμως σε επιφυλακή επιχειρώντας να ανακαλύψει την αλήθεια. Αποκάλυψε επίσης ότι μια μέρα είχε αυτοτραυματιστεί κόβοντας με ξυράφι τα πόδια της, και χωρίς να συνειδητοποιεί εκείνη τη στιγμή τη πράξη της. Με λίγα λόγια η Β. έβγαине εκτός εαυτού, εκτός ορίων, και η οργή ξεχειλίζει μέσα της. Τελικά βρέθηκε ένας καλοθελητής, όπως τον αποκάλεσε η ίδια, και επιβεβαίωσε τις υποψίες της. Χώρισε με το φίλο της για ένα χρόνο και σηκώθηκε και έφυγε από το μέρος που εκείνη εργαζόταν και τον είχε γνωρίσει. Τώρα είναι ξανά μαζί και συζούν στο δικό της τόπο, την Αθήνα, πολύ κοντά στη μητέρα της.

Συνομιλώντας μαζί της η αρχική μου αίσθηση ήταν ότι αυτή η κοπέλα έζησε τότε μια σκληρή πραγματικότητα, πιέστηκε, πληγώθηκε, φοβήθηκε, θύμωσε, ένιωθε κατατρεγμένη και έβλεπε παντού εχθρούς και 'συρρικνώθηκε' θα λέγαμε, γκρεμίστηκε ο κόσμος της. Από τη πρώτη μας επαφή μου έδωσε την εντύπωση μιας ευάλωτης, αδύναμης κοπέλας που όταν τη χαιρέτισα ήταν σαν να μην ήταν παρούσα ή σαν να ήταν παρούσα διά της απουσίας της. Όταν άκουσα την ιστορία της αρχισα να αναρωτιέμαι ποια ήταν αραγε αυτή η τόσο εξαγριωμένη και ισχυρή ύπαρξη που ναι μεν δεν την είχα εκείνη τη στιγμή απεναντί μου και

όμως ξεπρόβαλλε τόσο καθαρά στα λόγια της. Δεν ήταν όμως ακόμα έτοιμο το έδαφος για να μοιραστώ αυτές τις σκέψεις μου μαζί της, όμως τουλάχιστον για εμένα είχε σημασία διότι μπορούσα να ρίξω λίγο φως σε αυτή τη σκιά που είχα αρχικά απέναντί μου.

Στις συνεδρίες που ακολούθησαν η Β. επανερχόταν σ'εκείνη τη περίοδο της ζωής της. Φαινόταν ότι δεν μπορούσε να χωνέψει αυτό που της είχε συμβεί, σαν να τη στοίχειωνε κατά βάθος. Ήταν αδιανόητο για εκείνη ότι ο φίλος της προσπαθούσε να τη ξεγελάσει και ότι την αμφισβητούσε, και ταυτόχρονα ανησυχούσε και η ίδια για αυτές τις υπερβολικές αντιδράσεις της. Έκρινα ότι είχε προσκολληθεί σε εκείνη την εποχή και η σκέψη αυτή με οδηγούσε στο να αντιλαμβάνομαι καλύτερα τη τωρινή της κατάσταση. Αυτό που στη πραγματικότητα φανέρωναν τα λόγια της όταν έλεγε ότι νιώθει σαν γριά ήταν ότι η ζωή της είναι στάσιμη και δεν βλέπει καμία δυνατότητα για το μέλλον της. Άρχισα να κατανοώ καλύτερα τη τωρινή της θέση και να υποθέτω ότι όλοι της οι φόβοι είχαν μεταμορφωθεί σέ έναν (φόβο) που αισθανόταν να την κατατρέχει σαν θηριό, το φόβο για την αβεβαιότητα της ζωής. Πράγματι, η Β. συχνά σε επόμενες συνεδρίες ανέφερε οτι δεν είχε τη διάθεση να κάνει τίποτα και ότι δεν έπαιρνε καμία ευχαρίστηση ούτε ένιωθε καμία συγκίνηση. «Δεν αισθάνομαι τίποτα», είπε σε μια συνεδρία, «μονο το φόβο τη στιγμή που με πιάνει αυτό το πράγμα». Ταυτίστηκα τόσο πολύ με τη δήλωση αυτή που ομολογώ ότι ένιωσα ανήμπορη να αναλάβω αυτό το βάρος, ήταν και σε εμένα την ίδια τόσο άγνωστη σαν εμπειρία και άρχισα να προβληματίζομαι για το αν είμαι αρμόδια στο να την αντιμετωπίσω μαζί της και να την αντέξω. Αφού για μια στιγμή πήρα απόσταση από τα δικά μου συναισθήματα, εστίασα στο πώς είναι άραγε κανείς να μην αισθάνεται τίποτα. Είναι δυνατή η ανυπαρξία συναισθήματος; Τί ακριβώς εννοούσε με αυτό; Στη

διευκρίνιση του νοήματος του τίποτα κατάλαβα ότι για εκείνην το 'δεν νιώθω τίποτα' ισούται με το ότι δεν νιώθει καμία ευχάριστη συγκίνηση. Με άλλα λόγια δεν υπήρχε χρώμα στη ζωή της. Η ενημερότητα αυτή με οδήγησε σε μια επανεκτίμηση της δικής της εμπειρίας, σε αυτό που ήδη ήταν από την αρχή της επαφής μου με τη Β. εκεί, κατά έναν άρρητο τρόπο. Δηλαδή η αποσύνδεσή της από το παρόν και το βλέμμα της στραμμένο στο παρελθόν, που αυτόματα σημαίνει και άρνηση να ζήσει το μέλλον, δίτσι το αντικρύζει με φόβο, ως κάτι επώδυνο. Πάνω σε αυτά που διαδραματίζονταν εκείνη τη στιγμή κλήθηκα να ανταποκριθώ και να αποσαφηνίσω αν πράγματι είχα αντιληφθεί κατάλληλα τη συναισθηματική της κατάσταση την ώρα των κρίσεων. Είχα, λοιπόν, την αίσθηση ότι οι κρίσεις της Β. ήταν η πύλη που διένυε και την επανέφεραν στη πραγματικότητα, στο παρόν, και μέσω αυτών μπορούσε να ξαναβιώσει το σώμα της (που στο παρελθόν το είχε πετσοκόψει χωρίς να νιώθει πόνο, σαν να μην ήταν η ίδια μέσα σε αυτό), τους παλμούς της καρδιάς της και την ανάσα της. Όλες της οι αισθήσεις δηλαδή να λειτουργούν έντονα και να της θυμίζουν ότι ζει και υπάρχει. Αυτό που ουσιαστικά φοβόταν την έκανε και πιο δυνατή. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ήταν η σωτηρία της. Έγνεψε αμέσως καταφατικά το κεφάλι της και μου απάντησε «ναι, κάπως έτσι είναι» και ξαφνικά της έκανε νόημα όλο αυτό και την ανακούφισε. Υπήρχαν πολλές φορές που φανταζόμουν τη Β. να ζει τη ζωή της σαν ένα ζόμπι, και μάλιστα το είχα συζητήσει στην εποπτεία μου. Στη συνεδρία που ακολούθησε, η Β. διηγήθηκε ένα όνειρό της όπου είδε να την κυνηγούν ζόμπι και εκείνη ναι μεν να νιώθει τρομοκρατημένη αλλά από την άλλη πλευρά προσπαθούσε να τα εξολοθρεύσει. Όμως εκείνα δεν πέθαιναν αλλά αντιθέτως ξανασηκώνονταν και γίνονταν πιο δυνατά και μόνο όταν τα αποκεφάλιζε κατόρθωνε να τα σκοτώνει. Το όνειρο αυτό ήρθε και έδεσε

με την αρχική μου εντύπωση ότι η Β. παρέπεμπε σε μια ζωντανή-νεκρή παρουσία από την οποία επιθυμούσε να απαλλαχτεί. Στο όνειρο αυτό είπε ότι ξύπνησε με κρίση, έτρεμε και είχε αρχίσει να παραλύει. Όταν τη ρώτησα αν πολεμάει κάτι στο ξύπνιο μου απάντησε ότι πολεμάει τις κρίσεις της και ότι επιθυμεί να απαλλαγεί από αυτές. Ανέφερε ότι από τη παιδική της ηλικία βλέπει σε εφιάλτες να την κυνηγάνε και να την καταδιώκουν και επίπλεον είχε κατά καιρούς αναφέρει ότι μόνο μέσα στα όνειρα ένιωθε ευχάριστα συναισθήματα, να ταξιδεύει, να πετάει και γενικά να νιώθει μια αίσθηση ελευθερίας. Τό ίδιο μοτίβο αναδυόταν και στη πραγματικότητά της. Συνεχώς η Β. παρουσίαζε ανθρώπους που την καταδιώκουν και νιώθει ότι δεν μπορεί να γλιτώσει. Στη παιδική της ηλικία, περιγράφει τον εαυτό της ως ένα κορίτσι ντροπαλό, όχι ιδιαίτερα κοινωνικό και προσκολλημένο στη μητέρα της. Θυμάται τον εαυτό της να κάνει πάντοτε τα θελήματα των άλλων, με μία εντελώς παθητική στάση. Και τώρα είναι πάλι σαν να είναι παιδί, εξαρτημένη από το φίλο της και τη μητέρα της και ζει πολύ εντός των τοιχών, σε αποπνιχτικούς χώρους. Ακόμα θεωρώ ότι χρειάζεται πολύ χρόνο για να μάθει να συνυπάρχει με τα φαντάσματα του παρελθόντος, να ξεπεράσει τις εμμονές της και να μην φοβάται και τη σκιά της.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να προσθέσω, ότι η εικόνα που εξαρχής σχημάτισα για τη Β., πριν καλά-καλά εγκατασταθεί η θεραπευτική σχέση, ήταν καθοριστική μετέπειτα για να μπορέσω να κατανοήσω το κόσμο που κατοικούσε και τα άκρα μέσα στα οποία η ζωή της φαινόταν να κινείται. Είτε αυτά έπαιρναν τη μορφή μιας θύελλας, είτε μιας νεκρικής ύπαρξης. Αυτή η προδράμουσα αίσθηση, σαν ένα είδος ελεύθερης περιπλάνησης στη φαντασία μου, με καθιστούσε ικανή για μια θέαση της εμπειρίας της πριν τη δική της συνειδητότητα.