



Οι ομόκεντροι κύκλοι του Βασίλι Καντίνσκι

Όταν ένας άνθρωπος διακατέχεται από κρίσεις πανικού βιώνει με τρόπο έντονα συναισθήματα οδύνης, αγωνίας και αυξημένο άγχος. Τα συμπτώματα των κρίσεων προσομοιάζουν με αυτά ορισμένων σωματικών παθήσεων, όπως οι καρδιακές παθήσεις, το εγκεφαλικό, κ.α. ή με ορισμένων καταστάσεων, όπως η λιποθυμία, ο πνιγμός ή ακόμη και κάποιων ψυχικών παθήσεων, όπως η αποπροσωποποίηση ή ακόμη και η αίσθηση απώλειας του νου. Ο άνθρωπος γενικότερα την ώρα του πανικού έχει την αίσθηση πως χάνει τον εαυτό του, την αίσθηση της απώλειας του ελέγχου, πως αρρωσταίνει και απειλείται ακόμη και η ζωή του. Βιώνει επομένως τρομακτικά και δυσφορικά συναισθήματα, τα οποία όμως δεν είναι επικίνδυνα (πάντα με την αίρεση πως το άτομο έχει αποκλείσει ιατρικά και εργαστηριακά την ύπαρξη μιας σωματικής ασθένειας), αλλά έρχονται ως απρόσκλητοι και αδόκητοι συνομιλητές των ενδοψυχικών αρρυθμιών και συγκρούσεων. Ή, με μια άλλη μεταφορά, οι κρίσεις πανικού είναι ο ταχυδρόμος του ασυνείδητου που φέρνει κάποια χρήσιμα μηνύματα για την προσωπική εξέλιξη και αρμονία. Μόνο που αυτά τα μηνύματα είναι κωδικοποιημένα, όπως και τα όνειρά, και χρειάζονται ως εκ τούτου να ερμηνευτούν και να αξιοποιηθούν. Βέβαια, η τρομακτική όψη του ταχυδρόμου κάνει τον άνθρωπο να τον απωθεί, δίχως να αντιλαμβάνεται πως μαζί με αυτόν απωθεί και τα χρήσιμα μηνύματα που κουβαλά. Ο ταχυδρόμος εκφράζει μια βαθιά εσωτερική φωνή, η οποία έχει το σθένος, αλλά όχι τη μορφή (γι' αυτό και δεν είναι όμορφος) να φέρει στην επιφάνεια απωθημένες επιθυμίες. Εκφράζει με άλλα λόγια την αίσθηση πως το άτομο που διακατέχεται από πανικό φέρει μέσα του κάτι δυνατό και υγιές. Η δύναμη αυτή ενώ εκφράζεται μεν δυσλειτουργικά, μέσα από τα κανάλια των σωματοποιημένων συμπτωμάτων, καταφέρνει δε, κάτι πολύ σημαντικό, να εξωτερικεύσει το αυξημένο άγχος. Είναι δηλαδή ένας τρόπος που επιλέγει ασυνείδητα ο ψυχισμός για να διαχειριστεί το άγχος, κι όσο ανθίσταται σε αυτό, τόσο επιβεβαιώνει πως είναι ακόμη υγιής και δυνατός. Οι κρίσεις πανικού έρχονται όταν ο ψυχισμός είναι έτοιμος να αλλάξει και παράλληλα αντιστέκεται στην αλλαγή. Εκφράζουν με άλλα λόγια την επιθυμία και παράλληλα την δυσκολία μετάβασης προς την ενηλικίωση και την ωριμότητα. Κι αυτή η δυσκολία δεν συνεπάγεται πάντα έλλειψη δέσμευσης ή ανευθυνότητα, αλλά πολλές φορές την στέρηση μιας εναλλακτικής διαδρομής για να επιτευχθούν οι επιθυμίες και οι στόχοι. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι άνθρωποι αναζητούν διαφορετικούς τρόπους μετάβασης από αυτούς που έχουν βιωματικά διδαχθεί από το οικογενειακό και κοινωνικό τους πλαίσιο. Η αναζήτηση αυτή τους φέρνει αντιμέτωπους σε μια εσωτερική σύγκρουση μεταξύ των διαφορετικών μοτίβων δράσης, με αποτέλεσμα η σύγκρουση να τους ακινητοποιεί εξωτερικά (φοβούνται) και να τους διεγείρει εσωτερικά (ο ψυχισμός κινείται εκφραζόμενος με ψυχοσωματικά συμπτώματα).

Η εσωτερική αυτή διέγερση προκαλεί τα ψυχοσωματικά συμπτώματα ως ένα σκηνικό προσομοίωσης μιας ασθένειας (έμφραγμα, εγκεφαλικό, κ.α.) ή μιας τρομακτικής αίσθησης (πνιγμού, λιποθυμίας, θανάτου, κ.α.), το οποίο ενδέχεται να δώσει την δυνατότητα στον άνθρωπο να επιταχύνει κάποιες αλλαγές, όπως αντιστοίχως αυτές που τον «υποχρεώνει» η σωματική ασθένεια να επιτελέσει. Η σοβαρή σωματική ασθένεια αποτελεί μια ρήξη στο συνεχές της καθημερινότητας και απαιτεί αλλαγές στην ρουτίνα της, όπως περισσότερη άσκηση, καλύτερη διατροφή, ξεκούραση, χαλάρωση των ρυθμών και μείωση του άγχους. Παρομοίως η προσομοίωση των συμπτωμάτων μιας σωματικής ασθένειας μπορεί να λειτουργήσει εξίσου καταλυτικά για τον άνθρωπο, προκειμένου δίχως να αρρωστήσει να προβεί σε κάποιες προσωπικές διαφοροποιήσεις.

Υπό αυτή την έννοια, στην ψυχοθεραπευτική πράξη, έχει μέγιστη σημασία να παρακολουθούμε την **δυναμική** των ίδιων των εκφραζόμενων ψυχοσωματικών συμπτωμάτων. Τα εκφραζόμενα συμπτώματα του άγχους θα μας επιτρέψουν να διαπεράσουμε στον εσωτερικό κόσμο του θεραπευόμενου και να αναγνωρίσουμε όλες τις πτυχές του, τις υπαρξιακές, τις σχεσιακές, τις κοινωνικές, κ.α., με στόχο την ανάπλαση, την αναπλαισίωση και τον μετασχηματισμό της. Ακολουθώντας την δυναμική, την ιστορία και την αφήγηση των ίδιων των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων, δηλαδή την ποιότητα, την ένταση, τον τρόπο, το σημείο του σώματος, τη χρονική στιγμή, τον χώρο εκδήλωσης, κ.ο.κ., μας ανοίγονται πολλές δίοδοι για να συνομιλήσουμε με τον ψυχισμό του θεραπευόμενου. Όπως η ασθένεια μπορεί να λειτουργήσει διαμεσολαβητικά μιας προσωπικής διαφοροποίησης, έτσι και η ψευδαίσθηση της ασθένειας δύναται να γίνει η γέφυρα ενός επιθυμητού περάσματος.

Καταρρέει επομένως η αντίληψη πως κρίσεις πανικού παθαίνουν οι «αδύναμοι» άνθρωποι, μα αυτοί που βρίσκονται μπροστά σε μια προσωπική αλλαγή, αλλά ακόμη δεν έχουν το σθένος και τα εργαλεία για να την επιχειρήσουν. Είναι επομένως σε μια κομβική φάση ζωής, εκεί όπου ο ψυχισμός επιχειρεί να δώσει μια ώθηση για να βγει από τις ρουτίνες του. Ακολουθώντας επομένως την δυναμική των συμπτωμάτων ακολουθούμε την επιθυμία του θεραπευόμενου να μεταβεί σε μια διαφορετική φάση ζωής και πάνω σε αυτή την επιθυμία διαμορφώνουμε το πρώτο αίτημα στο συμβόλαιο της θεραπευτικής δέσμευσης.

Είναι πολύ σημαντικό, επομένως, να αντιλαμβανόμαστε την δυναμική των συμπτωμάτων, καθώς την στιγμή που πρωτοέρχεται ο θεραπευόμενος για να αναζητήσει υποστήριξη, αυτά αποτελούν την πιο αυθεντική αποτύπωση (με συμβολικό τρόπο) των ενδοψυχικών και διαπροσωπικών διεργασιών του. Αυτό που συμβαίνει στον ψυχισμό του δεν μπορεί να το εκφράσει με λόγια, ίσως από φόβο, ίσως από άγνοια και επομένως τα συμπτώματα θα μας καθοδηγήσουν στις αιτίες της δυσλειτουργίας, καθώς είναι διαρκώς σε έναν ανοικτό διάλογο με αυτές. Τα συμπτώματα αποτελούν ένα σημαντικό μέρος του ψυχισμού που έχει πρόσβαση στις σημαντικές διεργασίες που λαμβάνουν μέρος στο ασυνείδητο κι ως εκ τούτου είναι βασικοί μάρτυρες απωθημένων επιθυμιών και μύχιων σκέψεων και αναγκών. Είναι σημαντικό, επίσης, να σημειώσουμε πως στην αρχή ο θεραπευόμενος αισθάνεται ανακούφιση να μπει σε έναν διάλογο με τα συμπτώματα και να επικοινωνήσει τους φόβους και τους προβληματισμούς του σχετικά με αυτά. Και παράλληλα είναι σημαντικό ο θεραπευτής να «ακούσει» το μήνυμα των συμπτωμάτων, αξιοποιώντας τα σαν τον πρώτο κύκλο που κάνει το βότσαλο όταν πέφτει στο νερό μιας λίμνης και παράλληλα να ακολουθήσει και όλους τους υπόλοιπους που διανοίγει η ρίψη της.

Στο σημείο αυτό ξεκινά η **θεραπεία των ομόκεντρων κύκλων** σύμφωνα με την οποία η δυναμική των συμπτωμάτων (στις διαταραχές άγχους και στις φοβίες) συνιστά μια σημαντική αφορμή από όπου μπορούν να ξεδιπλωθούν ζητήματα που αφορούν όλες τις σημαντικές παραμέτρους που συνέχουν την ανθρώπινη ύπαρξη -νοηματικούς, οικογενειακούς, κοινωνικούς, ιστορικούς, πολιτισμικούς, συναισθηματικούς, αξιακούς, ηθικούς, οικονομικούς- παράμετροι δηλαδή που διατρέχουν τον οριζόντιο και κάθετο άξονα της ζωής ενός ανθρώπου. Η θεραπεία των αγγωδών διαταραχών βασίζεται σε αυτή την ακολουθία των ομόκεντρων κύκλων που δημιουργούνται από το βάρος του συμπτώματος καθώς πέφτει στον ψυχισμό του ανθρώπου. Το ψυχικό βάρος των διαταραχών διατρέχει τόσο τον οριζόντιο (από την γέννηση του ανθρώπου), όσο και τον κάθετο άξονα (διαγενεακή, πολιτισμική, ιστορική διάσταση της ζωής του ανθρώπου) και επιχειρεί να συναντηθεί με αυτούς όσο περισσότερο μπορεί, όπως ακριβώς ανοίγονται στο νερό αντιστοίχως του βάρους της πέτρας οι ομόκεντροι κύκλοι που δημιουργούνται από την ρίψη της.

Στην διάρκεια της θεραπείας ο θεραπευτής προσπαθεί να συμπαράσχει τον θεραπευόμενο στην παραπάνω ακολουθία και να τον βοηθήσει να διερευνήσει τις παραμέτρους που διανοίγει το βάρος της ρίψης του ψυχοσωματικού συμπτώματος. Η φορά και η ένταση της ρίψης των ψυχοσωματικών εκφάνσεων στον ψυχισμό δημιουργούν τους αντίστοιχους ομόκεντρους κύκλους, τους οποίους ακολουθούμε στην διάρκεια της ψυχοθεραπευτικής πράξης. Οι ίδιοι οι κύκλοι ζωής περιμετρικά του συμπτώματος μας υποδεικνύουν τα χνάρια της θεραπευτικής διαδρομής και συντάσσουν το αντίστοιχο θεραπευτικό συμβόλαιο. Οι ομόκεντροι κύκλοι εκκινούν από ένα σημείο και διευρύνονται σε όλο και περισσότερα με έναν συμμετρικό τρόπο, όπου ο ένας εμπεριέχει τον άλλο. Εμείς ανάλογα κάθε φορά εστιάζουμε στον έναν ή στον άλλο ακολουθώντας την ματιά τόσο του θεραπευόμενου, όσο και τη δική μας. Σε πολλές περιπτώσεις ο πρώτος ομόκεντρος κύκλος θα μας υποδείξει το κεντρικό ζήτημα που εμποδίζει την αλλαγή του θεραπευόμενου, αλλά και συνάμα θα καταστεί αυτό που θα την επιτρέψει.

Ο κύκλος της αλλαγής ξεκινά από την δυσφορία του ψυχοσωματικού συμπτώματος και απλώνεται ομόκεντρα σε υπαρξιακά ζητήματα που μαστίζουν τον σύγχρονο άνθρωπο, σε ζητήματα που οριοθετούν την κοινωνική του ταυτότητα ή την ταυτότητα του φύλου, σε ζητήματα που προκύπτουν μέσα από τις δομικές αντιφάσεις και περιορισμούς της κοινωνίας, σε ζητήματα που αφορούν την διαγενεακή και οικογενειακή ιστορία, την κουλτούρα, κ.ο.κ.

Την θεραπεία των ομόκεντρων κύκλων έχει εφαρμογή στις διαταραχές άγχους και στις φοβίες και μπορεί να την διδαχθεί κανείς στα σεμινάρια του ινστιτούτου συμβουλευτικής & ψυχοθεραπείας ΝΗΜΑ (www.nhmacenter.gr).