

## Η ομαδική ψυχοθεραπεία στην εξελικτική συστημική προσέγγιση



Η Ομαδική ψυχοθεραπεία είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας η οποία συνίσταται στις διεργασίες και τις αλληλεπιδράσεις που επισυμβαίνουν σε μια μικρή ομάδα ανθρώπων που ορίζεται ως η θεραπευτική ομάδα. Μια θεραπευτική ομάδα πραγματοποιείται σε εβδομαδιαία βάση για μακρό χρονικό διάστημα με σκοπό την αυτοβελτίωση και την λειτουργικότητα σε βασικούς τομείς της ζωής του κάθε θεραπευόμενου και χρησιμοποιεί ως βασικό εργαλείο θεραπείας τις διεργασίες που αναδύονται από το «ανήκειν» και το «σχετίζεσθαι». Στην ελληνική πραγματικότητα η ομαδική ψυχοθεραπεία αποτελεί μια συμβατή με την κουλτούρα μας συνθήκη, διότι ως άνθρωποι έχουμε μάθει να συνεχούμε τον εαυτό μας -έστω και δύσκολα- μέσα σε μια ομάδα. Η επιλογή επομένως της ομαδικής ψυχοθεραπείας πατάει πάνω στο στέρεο έδαφος της αναγκαιότητας της συνύπαρξης που διατρέχει πολιτισμικά τους Έλληνες, οι οποίοι κατανοούμε εμπειρικά και διαχρονικά πως η ομάδα αποτελεί τη μήτρα όλων των αλληλεπιδράσεων και μέσω αυτών της κατανόησης του εαυτού. Γίνεται δηλαδή η θεραπευτική ομάδα ο συμβολικός τόπος όπου μπορεί να μάθει το υποκείμενο πως να μαθαίνει τον εαυτό του και τον κόσμο.

Στο πλαίσιο της συστημικής προσέγγισης ο ψυχοθεραπευτής για να θεραπεύσει τον άνθρωπο εστιάζει στις σχέσεις του και στα ευρύτερα συστήματα στα οποία συμμετέχει, ενώ επιπροσθέτως στη συστημική σχολή της Λάρισας (εξελικτική συστημική προσέγγιση) επιχειρούμε να αναδείξουμε τη σημασία της συνάντησης του ανθρώπινου ψυχισμού με τις κοινωνικές του προσλαμβάνουσες. Να εντοπίσουμε δηλαδή το σημείο όπου οι ψυχικές δυσλειτουργίες διασυνδέονται και αντανακλώνονται στις αντίστοιχες κοινωνικές τους μορφές. Το κάθε πρόβλημα είναι με άλλα λόγια τόσο ατομικό όσο και κοινωνικό και άρα έχει μεγάλη σημασία οι θεραπευόμενοι να καταφέρνουν να έχουν μια αντικειμενική αντίληψη για την πραγματικότητα, γιατί όσο τη γνωρίζουν, τόσο δύναται να γνωρίζουν και τον εαυτό τους. Θα μπορούσε να ειπωθεί πως η πραγματικότητα μας είναι οι άλλοι και τούτο σημαίνει πως η ερμηνεία του κόσμου, αλλά και του εαυτού περνά μέσα από τις αλληλεπιδράσεις με το κοινωνικό γίνεσθαι.

Ως εκ τούτου αφενός η ψυχική αρμονία κι αφετέρου οι ψυχικές δυσλειτουργίες και τα προβλήματα των σχέσεων είναι παράγωγα ευρύτερων κοινωνικών φαινομένων. Η κάθε εποχή γεννά τις δικές της δυσλειτουργίες και τα δικά

της προβλήματα στις σχέσεις. Στη δική μας εποχή, όπου κυριαρχεί ο ατομισμός και η ευδαιμονία, τα κυρίαρχα συμπτώματα που ορίζουν το πλαίσιο της ψυχικής δυσαρμονίας είναι οι αγχωτικές διαταραχές και η κατάθλιψη. Δείγμα μιας κοινωνίας στην οποία οι άνθρωποι δεν μπορούν να διαχειριστούν το άγχος των ευθυνών σε προσωπικό και σχεσιακό επίπεδο, δείγμα δηλαδή μιας ανώριμης κοινωνίας, αλλά και σημάδι μιας αυτοκαταστροφικής ιλιγγιώδους ταχύτητας με την οποία κινείται ο κόσμος, τόσο υπερβολικής που δεν επιτρέπει την αφομοίωση των εμπειριών και τη μετατροπή τους σε νέα γνώση. Οι άνθρωποι έχουν μετατραπεί σε κυνηγοί εμπειριών, οι οποίες έχουν μετατραπεί σε αυτοσκοπό και έχουν ανάγκη να βρίσκονται συνεχώς σε εγρήγορση, να κάνουν πράγματα, να κινούνται διαρκώς σε ένα αγχωτικό πεδίο δράσης, το οποίο τελικά ακυρώνει τη σημασία της κάθε εμπειρίας, εφόσον δεν της επιτρέπει να αφομοιωθεί λειτουργικά στον ψυχισμό. Ο σύγχρονος άνθρωπος δρα για να αποφύγει να νιώσει, να αισθανθεί, γίνεται φυγόπονος και φιλάρεσκος, στερώντας από τον εαυτό του τη δυνατότητα να ωριμάσει, διότι ο πόνος και η ουσιαστική αγάπη είναι δύο από τους μεγαλύτερους πυλώνες της ανθρώπινης ανάπτυξης.

Τα τωρινά συμπτώματα της δυσφορίας με λίγα λόγια είναι σε συνάρτηση με το βαθμό ανωριμότητας των κοινωνιών μας και την έλλειψη σταθερών δομών, τέτοιων που ο άνθρωπος θα αισθάνεται ασφαλής και δημιουργικός για να διεκδικεί και να υποστηρίζει τις προσωπικές του αλλαγές. Σε σημείο μάλιστα που ενώ πριν από κάποια χρόνια τα ψυχοθεραπευτικά αιτήματα των ανθρώπων αφορούσαν στο πως θα διαχειριστούν το «παλιό», τα δεσμά των σχέσεων της παραδοσιακής κουλτούρας συνύπαρξης, που ακόμη φώλιαζε στις συνειδήσεις και δεν επέτρεπε τις απαραίτητες διαφοροποιήσεις, σήμερα ο μεγαλύτερος όγκος των αιτημάτων απορρέει από την αδυναμία να διαχειριστούν το «νέο» και να του δώσουν μια λειτουργική και σταθερή μορφή. Και μεταξύ αυτών η δυσαρμονία στις σχέσεις και η αγωνία των ανθρώπων να σχετιστούν αποτελεί σήμερα ένα από τα μεγαλύτερα ζόρια των ανθρώπων, ή όπως αναφέρει ο Γεράσιμος Ευαγγελάτος με τη φωνή του Πάνου Μουζουράκη:

*Όλοι γύρω μιλάνε με ακατάληπτα λόγια  
ούτε ξέρουν που πάνε και ας το βάζουν στα πόδια  
όλοι βάζουνε στόχους μα κανείς δε τους πιάνει  
θέλουν κάποιο δικό τους μα κανείς δεν τους κάνει.  
Όλοι γύρω μας ψάχνουν την μεγάλη ευκαιρία  
τις ζωές τους τις φτιάχνουν λες και είναι αγγαρεία  
όλοι σαν να φοβούνται μην και δουν την αλήθεια  
με τα δόντια κρατιούνται μην φωνάζουν βοήθεια.*

Οι σχέσεις ενώ φαντάζουν ως το ασφαλές κουκούλι μέσα στο οποίο ο κάθε άνθρωπος θα ευτυχίσει και θα ολοκληρωθεί, γίνονται πολλές φορές ο τόπος όπου ευδοκιμεί η δυστυχία και οι άνθρωποι δένονται με τα βάσανά τους. Έτσι κάπως πληγωμένοι φτάνουν οι άνθρωποι, συνήθως, στο κατώφλι της ψυχοθεραπείας, όταν δηλαδή νιώθουν εγκλωβισμένοι στην προσωπική τους δυστυχία. Σε αυτή την φάση αποζητούν την λύτρωση απ' έξω, από τον θεραπευτή ή από την αλλαγή των άλλων και παράλληλα αναζητούν την ανακούφιση και την ευτυχία μέσα από τους ίδιους αντιληπτικούς δρόμους, ερμηνείες και νοηματοδοτήσεις που είχαν ως τότε. Σταδιακά ακόμη και η διαδικασία της ψυχοθεραπείας αποκτά μια άλλη μορφή, δεδομένου πως δημιουργεί μια ρήξη στο συνεχές της ζωής τους, ανατροφοδοτώντας την με άλλα υλικά. Βιώνουν κάποια στιγμή κι όσο έρχονται σε επαφή με τις κρυμμένες αλήθειες τους, ένα διαρκές αίσθημα αποπροσανατολισμού και σύγχυσης, ενίοτε πιο έντονου ακόμη κι από αυτό που βίωνανε όταν ξεκινήσαν. Η ψυχοθεραπευτική διεργασία συντελεί κατά κάποιο τρόπο στην δημιουργία μιας κρίσης στον θεραπευόμενο και τον θέτει μπροστά σε μετασχηματισμούς που μοιάζουν τρομακτικοί και επώδυνοι. Η διαφορά αυτής της κρίσης είναι πως εντάσσεται στην αναπτυξιακή πορεία του ανθρώπου και δημιουργεί τις συνθήκες αναγέννησης της προσωπικότητάς του. Κάπου εκεί ο κάθε θεραπευόμενος αναζητώντας την ανακούφιση και την ευτυχία συνειδητοποιεί πως δεν είναι τίποτα άλλο παρά μια ουτοπία, ένας προορισμός για τον οποίο σημασία έχει μόνο ο δρόμος που θα διανύσει κανείς ως εκεί. Κι όταν φτάσει ενδεχομένως ο προορισμός να είναι άλλος από αυτόν που είχε φανταστεί. Αυτό συμβαίνει πολλές φορές στη ψυχοθεραπευτική διαδρομή των ανθρώπων, να

επικαιροποιούν δηλαδή σε κάθε μεταβατική φάση τους στόχους, τα αιτήματα και τα όνειρα που πιστεύουν πως θα τους κάνουν ευτυχισμένους. Στην πραγματικότητα συνειδητοποιούν πως δεν έρχονται να βρουν κάτι που έχασαν, αλλά να δημιουργήσουν κάτι που ακόμη τους είναι άγνωστο κι ασυνείδητο.

Το πλαίσιο της ψυχοθεραπείας ορίζει πως Ευτυχία είναι η καλή τύχη, αυτή στην ουσία που θα δημιουργήσουμε με καλά υλικά και με μεράκι στην κατασκευή, γι' αυτό λέμε πως την τύχη μας τη φτιάχνουμε. Αυτό σημαίνει πως ναί μεν είμαστε εκτεθειμένοι στο απρόβλεπτο των γεγονότων, όμως η γνώση, η διαχείριση, η αφομοίωση και η ανασύνθεση αυτών των γεγονότων είναι μέρος της προσωπικής διαδικασίας ωρίμανσης του ανθρώπου. Ευτυχία είναι η στάση να ζεις τη στιγμή, την κάθε στιγμή, ακόμη κι αυτές που είναι επώδυνες, να μπορείς να μεταβολίζεις σε χρήσιμο ό,τι συμβαίνει μέσα σου και γύρω σου, ευτυχία είναι να προσπαθείς να ζεις συνειδητά...

Το ερώτημα επομένως που καλείται να απαντήσει ο κάθε θεραπευόμενος στην ζωή του με αρωγό την ψυχοθεραπευτική υποστήριξη είναι «τι χρειάζεται για να είναι υγιής τόσο εσωτερικά όσο και στις διαπροσωπικές του σχέσεις». Ένα ερώτημα που, μέσω της ψυχοθεραπείας και ειδικά της ομαδικής, θα τον φέρει μπροστά στην ανάγκη όλο και περισσότερο να γνωρίζει και να βιώνει την αρχή της μεσότητας, μάλιστα σε ένα κόσμο μάλιστα που την έχει μπερδέψει με αυτή της μετριοπάθειας κι ως εκ τούτου είναι γεμάτος μετριότητες. Και, επίσης, στην αναγκαιότητα να έχει ενημερότητα για αυτό που του συμβαίνει, να γνωρίζει δηλαδή τις προσωπικές του συντεταγμένες και τα όρια του κόσμου και να ονειρεύεται και να κοπιάζει για την συνεχόμενη εξέλιξή του. Ο καθένας σε μια ομάδα είναι το ίδιο σημαντικός όσο και χρήσιμος, δύο ιδιότητες που καθιστούν με σαφήνεια τα όρια μιας ηθικής προσωπικότητας, η οποία δεν αντιλαμβάνεται τον κόσμο μόνο μέσα από τις ανάγκες και τις επιθυμίες της, αλλά και ούτε τις παραμερίζει συνεχώς προς όφελος των άλλων. Ο εαυτός ως άλλος συνδέεται κυτταρικά με τους συν-θεραπευόμενους σε μια συνεχή πορεία αυτοπραγμάτωσης, με κοινά όνειρα, κοινές συνισταμένες και κοινούς σκοπούς.

Ο σκοπός της απαρτίωσης του ανθρώπου μέσα στην ομάδα αποκτά ένα διαφορετικό νόημα στις μέρες μας. Ανακύπτει διαφοροποιημένο το ερώτημα «πως θα πραγματωθούν όλα τα παραπάνω στην εξαιρετικά δύσκολη συγκυρία της πανδημίας του covid-19», ενός κινδύνου που λειτουργεί τόσο καταλυτικά στην ανθρώπινη ύπαρξη, αφού μας προ(σ)καλεί να γίνουμε πιο ώριμοι, διότι ειδικά κινδυνεύουμε να γίνουμε πιο φοβικοί και χειραγωγίσιμοι. Η πανδημική κρίση μας έφερε ενώπιον υπαρξιακών ζητημάτων που δεν επιτρέπαμε να δούμε και να συνομιλήσουμε μαζί τους, όπως αυτό της απώλειας, του φόβου θανάτου και της μοναξιάς, της ψυχικής και κοινωνικής απομόνωσης, της αδικίας, αλλά κι άλλων όπως της ελευθερίας, της χαράς, του έρωτα, της αγάπης. Ο άνθρωπος όμως μόνο όταν συλλογάζεται τα υπαρξιακά του δεδομένα νιώθει ελεύθερος.

Η κρίση αυτή μας θέτει επίσης και ενώπιον μιας άλλης ευθύνης που ως Έλληνες έχουμε αμελήσει σημαντικά, να ενισχύσουμε τον κοινωνικό δεσμό και να τον θωρακίσουμε θεσμικά. Η διάρρηξη του κοινωνικού δεσμού έχει βαθιές ρίζες και μας κατατρέχει αιώνες. Οι Έλληνες έχουμε μια περίεργη αντίληψη για την ενότητα του κοινωνικού σώματος, η οποία μας έχει κάνει να πετύχουμε σημαντικά επιτεύγματα, αλλά και οδυνηρές ήττες. Διακατέχονται εξ' αυτού, μεταξύ άλλων, από δύο σύνδρομα, τα οποία έχουν ιστορικές ρίζες, ένα ναρκισσιστικό σύνδρομο, που πηγάζει από τον πολυμήχανο Οδυσσέα κι ένα σύνδρομο κατωτερότητας, που θυμίζει τον κλεφτοπόλεμο των πρώτων αγωνιστών του απελευθερωτικού αγώνα της επανάστασης του 1821.

Σε ότι αφορά το πρώτο σύνδρομο είναι γνωστό πως ως λαός αισθανόμαστε υπερήφανοι για την καταγωγή μας και νιώθουμε πως έχουμε ως μεγάλο πλεονέκτημα, το ασύχαστο πνεύμα μας, με τη δύναμη του οποίου μπορούμε να καταφέρνουμε τα πάντα. Γύρω από το αθάνατο ελληνικό πνεύμα έχουμε χτίσει ένα μύθο πως μπορούμε να μηχανευτούμε διάφορες καταστάσεις προς όφελός μας και τελικά να κερδίζουμε κάθε πόλεμο, όπως συνέβη στην πολιορκία της Τροίας, έπειτα από το πανούργο τέχνασμα του Οδυσσέα, ο οποίος μηχανεύτηκε την κατασκευή του Δούρειου Ίππου. Κανείς δεν αναφέρεται βεβαίως στη συνέχεια της ιστορίας του μύθου, σύμφωνα με την οποία ο Οδυσσέας τιμωρείται από τους θεούς για την ασεβή του στάση κατά τη διάρκεια της πτώσης της Τροίας κι ενώ εν τέλει καταφέρνει να φτάσει στην Ιθάκη, χρόνια μετά δολοφονείται από τον ίδιο του τον γιο, τον Τηλέγονο, απόκτημα από τη σχέση του με την Κίρκη, ο οποίος δίχως να γνωρίζει πως είναι ο πατέρας του τον σκοτώνει με ένα

δηλητηριασμένο βέλος. Είμαστε πολυμήχανοι μεν, όμως αυτό έχει αξία όταν παράλληλα κανείς αναζητά τον εαυτό σου σε ένα ταξίδι αυτογνωσίας (όπως συμβολίζει η Οδύσσεια) και αναγνωρίζοντας το παρελθόν του, διδάσκεται από αυτό, διότι αλλιώς αυτό επαναλαμβάνεται και να μας δηλητηριάζει.

Επιπροσθέτως αναφορικά με το δεύτερο σύνδρομο, οι Έλληνες διακατέχονται από ένα αίσθημα κατωτερότητας, ανεπαρκών δυνάμεων, το οποίο οδηγεί στην αντίληψη του κλεφτοπόλεμου (χτυπά και φεύγω) και άρα στην έλλειψη οργανωμένων σχημάτων δράσης. Αιώνες μας κατατρέπει το συγκεκριμένο σύνδρομο, το οποίο επανέρχεται διαχρονικά και με άλλες έννοιες, όπως αυτή της «ψωροκώσταινας» και δεν μας επιτρέπει να έχουμε οργανωμένη κρατική διοίκηση, συμπαγείς θεσμούς και ενιαία κουλτούρα. Μαχόμαστε για την καθημερινότητα, όπως ακριβώς μάχονταν και οι πρόγονοί μας για τη λευτεριά, σε μπουλούκια ψυχωμένων μαχητών κι όχι ως οργανωμένος στρατός, μας διακρίνει δηλαδή με σύγχρονους όρους ένας άκρατος ατομισμός, μέσω του οποίου φτιάξαμε ένα σύστημα που ενδιαφέρεται μόνο για τους ημέτερους, αγνοώντας τη σημαντικότητα της ύπαρξης ενός κράτους δικαίου, ισονομίας και διασφάλισης ίσων ευκαιριών, ενός δηλαδή συμπαγούς κοινωνικού δεσμού που θα επιτρέψει τους ανθρώπους να αναπτύσσονται ελεύθερα.

Η έλλειψη συνοχής όμως κι ο κατακερματισμός των νοημάτων και της ηθικής αξίας που τους αποδίδουμε οδηγεί σε ρήξη του κοινωνικού δεσμού, δηλαδή σε ένα ατελές εμείς. Ακριβώς αυτό το ατελές εμείς είναι το πλαίσιο που παράγει την ψυχική δυσλειτουργία και ασθένεια, ενώ αντιθέτως η γεφύρωση των δεσμών είναι που θα τις θεραπεύσει. Είμαστε στο κομβικό εκείνο σημείο όπου τα νοήματα χρειάζεται να διασυνδεθούν με μια διαφορετική ηθική, η οποία θα απορρέει από την συμμετρία της εξουσίας και την αρμονία της κατανομής ισχύος. Μια ηθική που θα ακουμπά στη συλλογική μνήμη και κουλτούρα της ομάδας αναφοράς και που θα διατρέχεται από την αναγνώριση του προσωπικού μόχθου και της αναγκαιότητας του ΜΑΖΙ. Το νόημα που αποδίδουμε στις πράξεις μας ατομικά ή συλλογικά έχει τεράστια ισχύ σε αυτές. Το νόημα καθίσταται ο ρυθμιστής και ο άρχων της διεργασίας, σε προσωπικό και συλλογικό επίπεδο. Όταν η εξουσία παραδίδεται στο νόημα κι όταν αυτό είναι αποτέλεσμα της ελεύθερης βούλησης των ανθρώπων (έχει δηλαδή εγκαθιδρυθεί έπειτα από την βάσανο της εμπειρίας, της καλλιέργειας, κλπ.) τότε αυτή γίνεται δημιουργός κι όχι δυνάστης. Εξ' αυτού η διασύνδεση του νοήματος με μια νέα ηθική καθίσταται αναγκαία όσο ποτέ.

### ***Η κοινοτική ηθική ως συλλογικό πολιτισμικό πρόταγμα της ομαδικής ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας***

Εμείς οι Έλληνες έχουμε ένα μοντέλο από το οποίο μπορούμε να αντλήσουμε πολλά διδάγματα και προτάσεις για να φτιάξουμε ως κοινωνία το νέο μας ηθικό οπλοστάσιο: το κοινοτικό μοντέλο συνύπαρξης και η κοινοτική ηθική είναι ένα αξιοπρόσεχτο παράδειγμα. Αντιστοίχως της κοινοτικής συνύπαρξης, στα όρια της ψυχοθεραπευτικής πράξης, η θεραπευτική ομάδα επανέρχεται δυναμικά ως πρόταση ενός νέου συλλογικού μοντέλου και ως τροφοδότης μιας νέας συλλογικής ηθικής. Η θεραπευτική ομάδα προάγει την αυτονομία ως μήτρα μιας βιωματικής ελευθερίας, η οποία ενσαρκώνεται στους κόλπους μιας ομάδας αναφοράς. Γίνεται το σημείο όπου μπορούν να πραγματοποιηθούν δύο ζωτικές ανάγκες κι επιθυμίες του κάθε ανθρώπου, να νιώθει ασφαλής κι ελεύθερος. Στην θεραπευτική ομάδα αναζωπυρώνεται το κοινοτικό σύστημα αξιών, το οποίο στηρίζεται στην αλληλεγγύη και την αλληλοβοήθεια, ως μέσο επιβίωσης και επιδίωξης των σκοπών της κοινότητας και των μελών της. Επιπροσθέτως, ως αναγκαία διαφοροποίηση, επιδιώκει μια διαφορετική μορφή, από αυτή της παραδοσιακής κοινότητας, του κοινωνικού εξισωτισμού, η οποία θα σέβεται και θα ενισχύει, σε όφελος της ομάδας, την διαφορετικότητα.

Το πρόταγμα της ισότητας ως του σημαντικότερου ηθικού αναχώματος διαπερνά και διαχέεται από τις νοηματικές κατασκευές της κοινωνίας και συγκλίνει στο ότι η αυτοπραγμάτωση δεν αποτελεί μια ανεξάρτητη βούληση, καθώς εντάσσεται εξαρχής σε ορισμένους αποδεκτούς, δηλαδή κοινωνικούς, σκοπούς. Στο πλαίσιο αυτής της αντίληψης η **θεραπευτική ομάδα** καθίσταται η αιχμή του δόρατος μιας ψυχοθεραπευτικής ματιάς που οδεύει προς την ενίσχυση του κοινωνικού δεσμού ως κατακλείδα και της προσωπικής ευημερίας. Η ψυχοθεραπευτική πράξη αποκτά στο πλαίσιο της θεραπευτικής ομάδας μια επιπλέον διάσταση, αυτή της γενεαλογίας της ομάδας. Κάθε ομάδα δεν είναι απλά το άθροισμα των μελών της, αλλά διαποτίζεται από τις εσωτερικές διεργασίες που επισυμβαίνουν στον

οριζόντιο και κάθετο άξονα της ζωής της, δηλαδή από την δυναμική των σχέσεων στο ιστορικό συνεχές της ύπαρξής της. Εξάλλου το δικό μας ιστορικό/κοινωνικό πλαίσιο προτάσσει πως η αυτοσυνειδησία μας αναδύεται μέσα από την κατανόηση του ιστορικού μας γίνεσθαι και της αίσθησης της διαγενεακής μας συνέχειας.

### ***Η επαν-οικείωση της συλλογικής συνείδησης (ιστορικής, εθνικής, πολιτισμικής), ως επαν-οικείωση με τον εαυτό στο πλαίσιο της ομαδικής ψυχοθεραπείας***

Για να οδηγηθεί σε προσωπικές αλλαγές ο άνθρωπος χρειάζεται να κατανοεί την πραγματικότητα και να ορίζει συνειδητά το προσωπικό του στίγμα στο σύμπαν αυτής. Έτσι δύναται να ορίσει και τις συντεταγμένες του ταξιδιού του προς την αυτοπραγμάτωση, ένα ταξίδι που μοιάζει με αυτό του Οδυσσέα στην επιστροφή του από την Τροία στην Ιθάκη. Στην διαδρομή της αυτοπραγμάτωσης θέτουμε έναν προορισμό και ακολουθώντας την πορεία προς αυτόν προσπαθούμε να είμαστε πάντα ενήμεροι για τους ενδιάμεσους σταθμούς, για τους κινδύνους και έτοιμοι να επανασχεδιάζουμε το δρόμο μας μετά από απρόοπτες κακοτοπιές και λάθη. Ο Οδυσσέας ως ήρωας της μυθολογικής μας ιστορίας μάς παραδίδει ένα σύνολο γνωρισμάτων που συνθέτουν την ιδιοπροσωπία μας. Αναγνωρίζοντας αυτή την ιδιοπροσωπία ως το χαρακτηριστικότερο ενδεχομένως, όχι βιολογικά, αλλά πολιτισμικά, εδραιωμένο διαχρονικό μας στοιχείο, θα έλεγα πως η ταυτότητά μας είναι συνυφασμένη με την ρίζα και το νόημα που της αποδίδουμε, υφαίνεται δηλαδή μέσα από την επιστροφή, την κατανόηση και την αποσυμβολοποίηση σε ό,τι αυτή συμβολίζει για εμάς. Οι ρίζες, γενεαλογικές, πολιτισμικές, ιστορικές, κοινωνικές υφαίνουν τον ιστό του εαυτού μας και αυτόν του ευρύτερου συνόλου μας και τους δίνουν μια νέα προοπτική για το μέλλον.

Η ψυχοθεραπεία ως νόημα και ιδίως η ομαδική είναι μια πράξη που οφείλει να συνέχει τις ιδιαιτερότητες της ελληνικής κουλτούρας και ιδεολογίας και το πλέγμα του εθνικού μας χαρακτήρα σε όλες του τις εκφράσεις. Ενός εθνικού χαρακτήρα που έχει διαμορφωθεί στη διάρκεια μιας μακράς ιστορικής περιόδου τουλάχιστον τριών χιλιετηρίδων, μέσα από μεγάλες και μικρές ιστορίες επιτευγμάτων και άλλες τόσες γεμάτες από ήττες και διχασμούς, μέσα εν τέλει από μεταπτώσεις και αλλαγές, που δεν έχει ίσως γνωρίσει κανένας άλλος ιστορικός λαός: από το ζενίθ της κλασικής αρχαιότητας και της φιλοσοφίας, στη διαμόρφωση ενός οικουμενικού πολιτισμού με τον Αλέξανδρο, τον χριστιανισμό και το Βυζάντιο, στην κατάρρευση των Αλώσεων, στην αναγέννηση του '21, στο ναδίρ της σημερινής παρακμής.

Οι ρίζες που συνδέουν υπαρξιακά, πολιτισμικά και κοινωνικά τον Έλληνα άνθρωπο, καθώς και η ποικιλομορφία της διαδρομής μας ως έθνος, μας προτρέπουν πως είναι χρήσιμο στο δρόμο της ψυχοθεραπείας να συναντηθούμε άφοβα με όλες τις μορφές της ζωής και να επιτρέψουμε την αναμόχλευση όλων των πνευματικών και βιοτικών ανησυχιών, συχνά και αυτών που είναι ή ανήκουν σε διαφορετικά ή και ανταγωνιστικά ιδεολογικά συστήματα αναφοράς. Ο τρόπος συγκρότησης των Ελλήνων σε ομάδες εξάλλου δείχνει αυτήν την ποικιλομορφία, η οποία ακολουθεί εν πολλοίς και την ποικιλομορφία της γεωγραφικής κατανομής του τόπου μας. Και τι ποιο σοφό υπόδειγμα συνύπαρξης από αυτό, δηλαδή από την ενιαία συλλογική κουλτούρα, η οποία διαπνέεται από επιμέρους ιδιαιτερότητες. Στην ελληνική παράδοση η κοινή κουλτούρα στηρίζεται και σε αυτή την αποδοχή δηλαδή της ποικιλομορφίας, σε συνάρτηση με την κοινή σύμπλευση σε ένα σκοπό.

Η ψυχοθεραπεία δίνει ένα πλαίσιο και μια «ιστορική» κατανόηση για το συνέβη στον κάθε άνθρωπο, στην κάθε οικογένεια, στο κάθε σύστημα. Και αντιστοίχως του πλαισίου αναφοράς διακινεί τις αντίστοιχες πολιτισμικές αναφορές. Για παράδειγμα η ψυχοθεραπευτική διεργασία στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, οι οποίες εν τη γενέσει τους, ως χώρα, έχουν έναν επεκτατικό χαρακτήρα, εμπεριέχουν στο συλλογικό της φαντασιακό την έννοια της επέκτασης, της στόχευσης για έναν καλύτερο εαυτό, για έναν εαυτό που θα φτάνει όλο και πιο πέρα. Από την άλλη στις δυτικοευρωπαϊκές χώρες, όπου κυριαρχεί η νοησιарχία, η διεργασία διατρέχεται από μια αναλυτική και ερμηνευτική στάση έναντι της θεραπευτικής αλλαγής, διά μέσου της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Στις χώρες της Ανατολής, όπου κυρίαρχο είναι το συναίσθημα η διεργασία κυριαρχείται από τις συναισθηματικές καταγραφές των πράξεων. Στην Ελλάδα μας η διεργασία καταφανώς πατάει πάνω στην γενεαλογία, στις «ιστορικές»

αφηγήσεις (στις ιστορικές αναφορές και τις προφορικές ιστορίες) και στην αυξημένη αναγκαιότητα για την συμμετοχή σε μικρότερα συστήματα αυτοαναφοράς, τα οποία συνεχουν και συνεχονται από το ευρύτερο πλαίσιο.

Η αναζωπύρωση στις μέρες μας συζητήσεων για συλλογικά εγχειρήματα και μορφές συλλογικής δράσης «γεννιέται» λόγω της ανάγκης να επιλυθούν καθημερινά προβλήματα των ανθρώπων, τα οποία ο καπιταλιστικός τρόπος οργάνωσης δημιουργεί, αλλά παράλληλα αποτυγχάνει να επιλύσει ή να εξισορροπήσει. Στο διάκενο αυτής της συνθήκης, είναι αναγκαία η επαναδόμηση και η επαν-οικείωση της ψυχοθεραπευτικής θεωρίας και πράξης, η οποία επανα-κοινωνικοποιώντας τον άνθρωπο ως δρώντα πρόσωπο που συμμετέχει στο κοινωνικό γίνεσθαι κι όχι ως άτομο, επιχειρεί να συμβάλλει στην δημιουργία ενός κόσμου ηθικής αλληλεξάρτησης και αλληλεγγύης.

Η επαναδόμηση αυτή περνάει μέσα από την αποδόμηση του καπιταλιστικού φαντασιακού που υποδόρια διατρέχει την συγκρότηση του σύγχρονου υποκειμένου και την κατεύθυνση προς την εννοιολογική του συνάφεια με την «κοινοτική» ιδεολογία και κουλτούρα. Κι όλα αυτά τόσο μέσα από την υπερευαισθητοποίηση στα μεγάλης κλίμακας ζητήματα όσο και στα καθ' ημάς ζητήματα της νοηματοδότησης της ύπαρξης μέσα στο πεδίο της αυτοπραγμάτωσης και της αλληλεπίδρασης.

Η κοινότητα ως ηθική οντότητα αποδίδει ένα διαφοροποιημένο πλαίσιο κοινών συνισταμένων και θέτει τα όρια της κοινωνικής συσχέτισης. Ωστόσο η επικαιροποίηση της ιδεολογίας του κοινοτισμού επιβάλλει νέες νοηματοδοτήσεις σε όλες τις προσωπικές, συλλογικές και θεσμικές συνιστώσες του κοινοτικού εγχειρήματος. Κυρίως δε χρειάζεται να επαναπροσδιορίσουμε όντας μέσα στο πλαίσιο τις έννοιες της εξουσίας και της ιεράρχησης στην κατεύθυνση της ενσωμάτωσης της έννοιας της προσωπικής ελευθερίας και της ενίσχυσης του «ανήκειν». Δηλαδή στις νέες μορφές συλλογικής συνύπαρξης είναι το ίδιο αναγκαία και χρήσιμη η ύπαρξη κοινών και σταθερών συνισταμένων, συχνά ωστόσο μεταβαλλόμενων, όσο και η αποδοχή της προσωπικής οντότητας του κάθε μέλους.

Ουσιαστικά αναφέρομαι σε μια κοινότητα ανθρώπων που λειτουργεί αυτοθεραπευτικά και καταργεί στην πράξη την ψυχοθεραπευτική διεργασία (;). Εντούτοις, τουλάχιστον στη διαδρομή που έχουμε να διανύσουμε ως τότε, η διεργασία της ψυχοθεραπείας μπορεί να συμβάλλει τα μέγιστα. Η λειτουργία της ψυχοθεραπείας γίνεται έτσι ένα γρανάζι της φιλοσοφίας, της εκπαίδευσης, της επιστήμης, των τεχνών, της ίδιας της ζωής.

Αναζητώ την συσχέτιση του νοήματος της ψυχοθεραπείας με την ιδεολογία της κοινότητας και για έναν επιπλέον λόγο, οι κοινότητες συμπυκνώνουν πολλά από τα δομικά στοιχεία του ελληνισμού από την αρχαιότητα έως την συγκρότησή τους και την σταδιακή τους συρρίκνωση. Το λαϊκό πνεύμα συναντάται στο σταυροδρόμι της αρχαιοελληνικής γραμματείας, του Βυζαντίου, αλλά και της διαχρονικής και διαρκούς ανταλλαγής (είτε λόγω της τουρκοκρατίας, είτε λόγω των ταξιδιών, είτε λόγω της μετανάστευσης και του εμπορίου) πολιτισμικών στοιχείων που συνθέτουν και ανασυνθέτουν δημιουργικά τον πολιτισμό μας. Διότι όπως εξηγούσα παραπάνω η ελληνικότητα ως ενιαίο ψυχικό όργανο συντίθεται από επί μέρους διαφορετικούς σχηματισμούς, οι οποίοι παρότι διαφορετικοί κουβαλούν εν σπέρματι και αναγεννησιακά το πνεύμα της. Το ίδιο συμβαίνει και στους μικρότερους σχηματισμούς έως το κύτταρο της οικογένειας, εκεί όπου καλούμαστε να σεβόμαστε την ιδιαιτερότητα του καθενός (ελευθερία) και παράλληλα να αισθανόμαστε και να καλλιεργούμε το μαζί (ανήκειν).

Το παραπάνω αντιληπτικό σχήμα δομεί επί της ουσίας και το πλαίσιο μιας **θεραπευτικής ομάδας**, υπό την έννοια πως εκεί δημιουργείτε ένας κοινός τόπος, όπου ο καθένας συμμετέχοντας λαμβάνει μέρος ως ισότιμος συνομιλητής και συν-διαμορφώνει μια κοινή συναισθηματική γλώσσα, έναν κοινό ηθικό και αξιακό κώδικα και ένα πλαίσιο εμπιστοσύνης και αποδοχής της διαφορετικότητας του καθενός. Οι θεραπευτικές ομάδες λειτουργούν ως το σκαρί με το οποίο θα ταξιδέψουν οι θεραπευόμενοι στον κοινό προορισμό της αυτοπραγμάτωσης, ένα σκαρί που από την αρχή της ψυχοθεραπείας μοιάζει σαν το ασφαλή κουκούλι που έχει ανάγκη ο κάθε άνθρωπος για να αναπτυχθεί, να εξελιχθεί και να νιώσει ελεύθερος. Μοιάζει πολλές φορές κάποιος που πρώτο μπαίνει σε μια θεραπευτική ομάδα σαν ναυαγός που παλεύοντας με τα κύματα βρίσκει μια σανίδα σωτηρίας.

Αχ, θάλασσά μου όταν ξυπνάς  
στου φεγγαριού τη χάση  
να με κουνάς ανάλαφρα

ίσκιος να μη πιάσει  
γιατί είν' ο ύπνος μου βαρύς  
απ' όσα έχω περάσει.  
Μέρες τα κύματα μετρώ  
νύχτες τα ημερεύω.  
Φυσά βοριάς φυσά νοτιάς  
κι εγώ τα ταξιδεύω  
να βρω λιμάνι να σταθώ  
νησάκι να κατέβω.  
Αχ, θάλασσά μου που μιλάς  
των κοχυλιών τη γλώσσα  
πάρε από με τα βάσανα  
και κάν' τα μοιρολόγια  
γιατί τον πόνο της καρδιάς  
δεν τον ε λένε λόγια.

[https://www.youtube.com/watch?v=gGfvGBmbu\\_I&ab\\_channel=%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%A4%CF%81%CE%B1%CE%B3%CE%BF%CF%8D%CE%B4%CE%B9](https://www.youtube.com/watch?v=gGfvGBmbu_I&ab_channel=%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%A4%CF%81%CE%B1%CE%B3%CE%BF%CF%8D%CE%B4%CE%B9)

Γίνεται η θεραπευτική ομάδα ένα ασφαλές σκαρί για να ταξιδέψει ο ναυαγός προς την δική του Ιθάκη. Μια ομάδα όπου θα μοιραστεί τους καημούς, τους πόνους, τις χαρές, τις λύπες, τις δυσκολίες, τα επιτεύγματα... Μια ομάδα που θα μάθει μέσα από την αλληλεπίδραση να ακούει, να μαθαίνει, να αλλάζει, να νιώθει, να νοιάζεται, να υποστηρίζει, να αγαπά. Μια ομάδα που θα είναι όλοι... για όλους.

Εξάλλου η αβεβαιότητα με την οποία συναντήθηκε ξαφνικά και βίαια η ανθρωπότητα είναι σύμφυτη με την ζωή και τον σχεδιασμό της. Το μέλλον είναι άδηλο κι ως εκ τούτου απρόσμενο και αμφίβολο. Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να χτίσουμε τις δικές μας βεβαιότητες, δίχως τις οποίες η πορεία προς την αβεβαιότητα καθίσταται δυσοίωνη. Είναι σαν να προετοιμάζουμε έναν πλου προς μια άγνωστη κι αχαρτογράφητη κατεύθυνση, με την αποφασιστικότητα και την ισχυρή δέσμευση πως θα την διανύσουμε. Σε αυτή την περίπτωση οι μόνες βεβαιότητες που έχουμε στα χέρια μας είναι το είδος του σκαριού με το οποίο θα ταξιδέψουμε, τα όργανα που θα χρησιμοποιήσουμε και την κατάσταση του πληρώματος, δηλαδή το σθένος, το ηθικό, τα συναισθήματα και τις νοηματοδοτήσεις που κάνουν ο καθένας ξεχωριστά κι όλοι μαζί για το συγκεκριμένο ταξίδι.

Έτσι, πρωτίστως, οι προσωπικές μας βεβαιότητες, τόσο σε ατομικό, όσο κυρίως σε κοινωνικό επίπεδο, είναι εκείνες που θα στηρίξουν το ταξίδι στο μέλλον. Σε ένα όχι βέβαια και τόσο αχαρτογράφητο τοπίο, με την έννοια πως ήδη γνωρίζουμε και αναγνωρίζουμε τα σημάδια των κρίσεων (πανδημικών, κοινωνικών, οικονομικών, πολιτισμικών, κ.α.) και τις βαθύτερες αιτίες που τις προκαλούν. Και επακολούθως ένας άλλος σύμμαχος σε αυτό το ταξίδι, εκτός από την γνώση που παράγει η κρίση, είναι το «παρελθόν» μας. Όπως συμβαίνει σε κάθε τραυματική φάση της ζωής μας, ο χρόνος χωρίζεται στα δύο, στο πριν το τραύμα και στο μετά το τραύμα. Το πριν σχεδόν εξαυλώνεται και απορροφάτε από το μέγεθος και την ένταση του τραύματος, σαν να μην υπήρχε ως ποιοτικό μέγεθος στη ζωή μας, παραμένοντας ίσως μόνο ως νοσταλγική ανάμνηση. Το παρελθόν όμως σίγουρα μπορεί να έχει έναν διδακτικό χαρακτήρα (ως συσσωρευμένη βιωματική εμπειρία) και να μας προσφέρει εργαλεία και ιδέες για να φτιάξουμε τη ζωή μας διαφορετικά στο παρόν, χτίζοντας έτσι ένα διαφορετικό μέλλον.

Οι συνεχόμενες κρίσεις άφησαν στη ράχη της κοινωνίας πολλαπλά τραύματα, κάποια από τα οποία πλήγωσαν και τις εσωτερικές της λειτουργίες. Δημιούργησαν, επίσης, το έδαφος για να φυτρώσουν διχασμοί, να αυξηθεί η ένταση του ανορθολογισμού, η βία σε όλες της τις μορφές, μα κυρίως να εγκαθιδρυθεί ένα είδος πατερναλισμού στην πολιτικο-κοινωνική ζωή της χώρας, το οποίο προφανώς στηρίζεται και αυξάνεται από τον διχασμό και τον ανορθολογισμό. Κι όσο η κοινωνία μας δεν μπορεί να συνεννοηθεί και να δρα συλλογικά, τόσο θα αυξάνεται η ποδηγέτησή της, καθώς και οι «βεβαιότητες» που απορρέουν από την μισαλλοδοξία και τον φανατισμό.

Μένει να απαντήσουμε επομένως πως θα καταφέρουμε να δράσουμε συλλογικά κι αλληλέγγυα, δίχως την ανάγκη κηδεμονίας, μιας έννοιας που μας καταδυναστεύει, ως άτομα κι ως κοινωνία, σε πολλές ιστορικές φάσεις. Η μόρφωση και η καλλιέργεια είναι το σημαντικότερο εργαλείο, καθώς και η αναζήτηση της γνώσης του εαυτού και του κόσμου που τον περιβάλλει. Και βεβαίως κάθε φορά που κατακτούμε μια γνώση η επιλογή να επιτρέπουμε την γόνιμη αμφισβήτηση της, προκειμένου να δημιουργούμε τις δυνατότητες να ανασυνθέσουμε τις εμπειρίες μας σε καινούργια γνώση. Η ομαδική ψυχοθεραπευτική εμπειρία δημιουργεί ακριβώς αυτό το πλαίσιο αυτοαναφοράς, το οποίο συνέχει την ταυτότητα και την ετερότητα, την ατομική πρόοδο και την αλληλεγγύη, την προσωπική ανέλιξη και την ενδυνάμωση της ομάδας και της κοινωνίας.

Ζούμε σε μια εποχή που όλα όσα επώδυνα συμβαίνουν μπορεί να μας δώσουν τις πληροφορίες και τα μηνύματα που χρειαζόμαστε για να κατασκευάσουμε τις νέες μας βεβαιότητες, το νέο μας σκαρί, για να ταξιδέψουμε, με τη δυνατόν μεγαλύτερη ασφάλεια, στο άδηλο μέλλον και στους προορισμούς της ζωής μας.

Αυτά τα έμπρακτα δώρα που γέννησε η αβεβαιότητα των τελευταίων ετών μπορούν να λειτουργήσουν ως οι δικές μας βεβαιότητες για να την διανύσουμε. Έχουμε επομένως ανάγκη και χρέος να δημιουργήσουμε μια πιο σταθερή και πυκνή δομή, κυρίως στο κοινωνικό γίνεσθαι, στερεοποιώντας περισσότερο τον κοινωνικό δεσμό και το αξιακό πλέγμα της κοινωνίας μας. Ούτως ειπείν να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι για να έχουμε μια καλύτερη κοινωνία.

Οι ψυχοθεραπευτικές ομάδες στην **εξελικτική συστημική προσέγγιση** γίνονται ένα τέτοιο σκαρί με το οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να ταξιδέψουν με μια αίσθηση μεγαλύτερης ασφάλειας στο αβέβαιο μέλλον και να απαντούν περισσότερο δημιουργικά στις προ(σ)κλήσεις της ζωής τους. Γίνονται ο στίβος όπου συνδέονται με τη ζωή, βιώνοντας εμπειρίες που δεν έχουν ακόμη την δύναμη να ζήσουν εκτός των ορίων τους. Οι ψυχοθεραπευτικές ομάδες γίνονται οι κάψουλες των νέων ηθικών, αξιακών και συναισθηματικών αρχών και ο υμένας που τις προστατεύει. Ο ηθικός κλοιός που λειτουργεί ως ασπίδα κι ως πολιορκητικός κριός και βοηθά τον άνθρωπο να ορίσει τις δικές του βεβαιότητες σε ένα κόσμο αβεβαιοτήτων.