

Ομαδική θεραπεία στην εξελικτική συστημική προσέγγιση

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 θεραπεύσει την ψυχική δυσλειτουργία και ασθένεια. 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 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.

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 πρόταγμα της 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 θα 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 πατρίδα του την 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 επανασχεδιάσουμε 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 υφάινεται μέσα από την επιστροφή σε ό,τι αυτή συμβολίζει για εμάς. Οι ρίζες, γενεαλογικές, πολιτισμικές, ιστορικές, κοινωνικές υφάινουν τον ιστό του εαυτού μας και αυτόν του ευρύτερου συνόλου μας.

Η ψυχοθεραπεία ως νόημα είναι μια πράξη που οφείλει να συνέχει τις ιδιαιτερότητες της ελληνικής κουλτούρας και ιδεολογίας, 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 της ποικιλομορφίας της ύπαρξης και της κοινής σύμπλευσης 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 συναισθηματικό 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 συνέχουν και συνέχονται 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-οικειώση της ψυχοθεραπευτικής θεωρίας και πράξης, η οποία επανα-κοινωνικοποιώντας τον άνθρωπο ως δρώντα πρόσωπο που συμμετέχει στο κοινωνικό γίγνεσθαι 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 γράναζι 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 συνδιαμορφώνει 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
στον 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

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.