

Εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία

Τέχνη ή τεχνική, εκπαίδευση ή μαθητεία;

Τα πολλαπλά προβλήματα που βιώνουμε όλοι, σε ένα τόσο ραγδαία μεταβαλλόμενο κόσμο, οδηγούν όλο και περισσότερους ανθρώπους στο να αναζητούν διεξόδους μέσα από εξειδικευμένες λύσεις και προτάσεις που προέρχονται από το χώρο των υπηρεσιών της ψυχικής υγείας. Αυτή η αυξημένη ροή δημιουργεί την ανάγκη για «παραγωγή» περισσότερων «ειδικών», οι οποίοι με τη σειρά τους εκπαιδεύονται και εξειδικεύονται συνεχώς σε μεθόδους και πρακτικές Συμβουλευτικής, Coaching, Ψυχοθεραπείας, κ.α. με αποτέλεσμα να υπάρχουν όλο και περισσότερες και διαφορετικές προτάσεις και προσεγγίσεις. Η συμβουλευτική καθοδήγηση, η προπονητική ζωής και η ψυχοθεραπεία έχουν γίνει δημοφιλής προορισμός. Δυστυχώς όμως αυτός ο πληθωρισμός συμβουλευτικών και ψυχοθεραπευτικών προτάσεων δεν είναι πάντα για καλό. Κι ως εκ τούτου μας καθιστά περισσότερο υπεύθυνους να αναγνώσουμε και να αποκωδικοποιήσουμε την παραπάνω εξέλιξη και να μην διστάσουμε να αναμετρηθούμε με τα ελλείματα που υπάρχουν στο πεδίο μας, τα οποία είναι πολλά και σημαντικά, όπως πολλά και σημαντικά είναι βεβαίως και τα ευεργετήματα. Χρειάζεται να σταθούμε κριτικά -και αυτό-κριτικά- σε ζητήματα από το τι είναι ψυχοθεραπεία, πως εξελίσσεται στην εποχή μας, πως εκπαιδεύονται οι ψυχοθεραπευτές και κυρίως για τον κίνδυνο που έχει η ψυχοθεραπεία να εμπορευματοποιηθεί και να γίνει μια τεχνική. Γιατί δυστυχώς ολοένα και περισσότερο παρατηρούμε οι ειδικοί της ψυχικής υγείας να δουλεύουν με GPS, ξεχνώντας τις υπαρξιακές ανάγκες των ανθρώπων και το ίδιο παρατηρούμε να συμβαίνει και στην μορφή που παίρνουν οι αντίστοιχες εξειδικεύσεις και εκπαιδεύσεις στο πεδίο της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας. Σε αυτή την περίπτωση τόσο η ψυχοθεραπεία, όσο και η εκπαίδευση σε αυτή, γίνονται ένα εργαλείο αυτοσυντήρησης και αναπαραγωγής των υφιστάμενων δομών και «εν αγνοία τους» τροφοδοτούν τις αιτίες των προβλημάτων που προσπαθούν να επιλύσουν.

Ωστόσο η ψυχοθεραπεία έχει δύο δρόμους, ή να στηρίζει το status quo ή να δημιουργεί ρωγμές σε αυτό. Κατά συνέπεια οι ψυχοθεραπευτές δεν χρειάζεται να συμπαρασύρονται από τις εξελίξεις στο χώρο της συμβουλευτικής και της ψυχικής υγείας, είτε υιοθετώντας ανταγωνιστικές θέσεις έναντι των ατομοκεντρικών αντιλήψεων που ανθίζουν στην εποχή μας, είτε προσαρμόζοντας τις θέσεις τους σε αυτές. Οι εξελίξεις τείνουν σε μια διαρκώς αυξανόμενη προσφορά υπηρεσιών που επιδιώκουν να μάθουν στον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά πώς να χτίσει την ατομική του ευτυχία. Οι περισσότερες από αυτές συγκλίνουν σε διάφορες τεχνικές ή φιλοσοφικές αποκωδικοποιήσεις, οι οποίες ενώ σαφώς έχουν ένα καλό περιεχόμενο, κατά την άποψή μου δεν ωθούν τον άνθρωπο σε μετασχηματισμούς και δεν τον βοηθούν να εξελιχθεί, διότι τον απογυμνώνουν από το «κοινωνικό» και τις δομικές διεργασίες που ανασυνθέτουν τις ατομικές του συμπεριφορές. Αν ο ψυχοθεραπευτής νιώσει μια ανταγωνιστική διάθεση ως προς αυτές τις προσεγγίσεις τότε ή θα περιχαρακωθεί στις δικές του ιδέες ή θα αναγκαστεί να τρέξει με τους ίδιους ρυθμούς, δηλαδή να επικεντρωθεί στην αλλαγή της συμπεριφοράς του ατόμου κι όχι στις διεργασίες της αλλαγής.

Αν όμως ο ψυχοθεραπευτής επιθυμεί να βρίσκεται εκεί όπου η προσωπικότητα και η τέχνη του συναντιέται με την προσωπική εξέλιξη και την κοινωνική αλλαγή, τότε χρειάζεται η ψυχοθεραπεία να ιδωθεί ως διεργασία στο πεδίο των σχέσεων και κάθε φορά να τοποθετείται μέσα στο εκάστοτε ιστορικό της πλαίσιο και συνεχές. Το ίδιο κι ο ψυχοθεραπευτής, ο οποίος ως άνθρωπος ανήκει κι αυτός σε ένα ορισμένο ιστορικό-κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο και είναι φτιαγμένος από τα υλικά της ύπαρξής του, καθόσον αυτά αλληλοεπιδρούν με το πλαίσιο και τις επιλογές του. Κι όπως σε κάθε εξελικτική πορεία έτσι και στη δική μας τέχνη ή επιστήμη αν προτιμάτε, η αρμονία επιτυγχάνεται όσο κάποιος τοποθετεί τον εαυτό του σε μια διαλεκτική σχέση με τον κόσμο και βιώνει την ύπαρξή του αυθεντικά κι εξελισσόμενος. Γιατί όλα αυτά που λέμε, όπως το «να γνωρίσεις τον εαυτό σου και να αναπτυχθείς προσωπικά», πέρα από λόγια ή ψυχοθεραπευτικές ατάκες οφείλουν να έχουν μια ανταπόκριση στην πραγματικότητα του ψυχοθεραπευτή, να συνταιριάζουν δηλαδή με την προσωπική εξέλιξη και του ίδιου. Άρα ψυχοθεραπευτής «γίνεσαι», δεν εκπαιδεύεσαι: εννοώντας πως αυτό που διαμορφώνει τον ψυχοθεραπευτή είναι η διεργασία της μάθησης κι όχι η μάθηση αυτή καθ' αυτή στο πεδίο της συνάντησης με ένα εκπαιδευτικό υλικό ή πρόγραμμα.

Η ιστορική διαδρομή και οι εμπειρίες του ψυχοθεραπευτή, του ποιος είναι ο ψυχοθεραπευτής ως άνθρωπος και πως έχει πορευτεί επιστημονικά, διατρέχουν την ψυχοθεραπευτική του ιδιότητα, έπονται οι εξειδικεύσεις.

Στην δική μου οπτική για την ψυχοθεραπεία και την «εκπαίδευση» των ψυχοθεραπευτών δίνουμε πολύ έμφαση στο πεδίο της σχέσης, στη λειτουργία της ομάδας ως χώρο μαθητείας, καθώς και στην αναδυόμενη ισοτιμία στην δημιουργία ενός νέου πλαισίου κατανόησης της ψυχοθεραπευτικής θεωρίας και πράξης. Η ουσία της σχέσης και της συμπόρευσης προσδιορίζουν την εκπαίδευση της ψυχοθεραπείας ως μαθητεία, ως τέχνη κι όχι ως τεχνική. Γιατί αν είναι τέχνη κι όχι τεχνική θα πρέπει αντίστοιχα να σκεφτούμε πως μαθαίνετε ως τέχνη σε αντίθεση με μια τεχνική. Είναι δηλαδή προϊόν μαθητείας, δασκάλου-μαθητών, είναι απλά το αποτέλεσμα συσσώρευσης γνώσεων;

Το ερώτημα αυτό είναι κρίσιμο σήμερα επειδή στο πεδίο της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας οι περισσότερες αναγνώσεις στο πεδίο του θεραπεύειν είναι άτομο-κεντρικές και από-πλαισιώνουν τα ανθρώπινα προβλήματα από το ευρύτερο κοινωνικό – πολιτισμικό περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσονται. Και εκ των πραγμάτων όσο συμβαίνει αυτό δεν παράγουν αποτελεσματικές λύσεις, γιατί όταν δεν συνδέετε ένα πρόβλημα με τις βασικές του αιτίες δεν γίνεται να παραχθούν ποτέ λύσεις αποτελεσματικές.

Τελικά είναι τέχνη ή τεχνική η ψυχοθεραπεία, γιατί αν δεν συμφωνήσουμε τι είναι δεν θα συμφωνήσουμε ποτέ στο πως πρέπει να εκπαιδεύσουμε τους μελλοντικούς ψυχοθεραπευτές. Αν είναι τεχνική τότε η εκπαίδευσή τους αφορά στη μεταφορά γνώσεων και εργαλείων ώστε να καταστούν επαρκείς τεχνογνώστες. Και οι αντίστοιχες σχολές αφορούν στην παροχή προγραμμάτων σπουδών με κυρίαρχο στόχο την πιστοποιημένη επικύρωση της «επάρκειά» τους. Αν αυτό θέλουμε τότε μάλλον θα χρειαστεί όχι μόνο να αφήσουμε την μαθητεία των υποψηφίων ψυχοθεραπευτών στα

χέρια σχολών όπως τα ιδιωτικά κολέγια, αλλά και να αφηθούμε στις ντετερμινιστικές αναλύσεις και στην επιλογή μεθόδων που απλά συνιστούν μεν μορφολογικά άρθια εκπαιδευτικά πλαίσια, αλλά στην δομική τους υπόσταση είναι άδεια κουφάρια. Αυτή η επιλογή δίνει μια επιστημολογική ασυλία όπου και μεν κατοχυρώνει τον υποψήφιο ψυχοθεραπευτή ως προς την θεωρητική του επάρκεια, αλλά είναι αμφίβολο αν του δίνει το πλαίσιο για να αναπτυχθεί η ψυχοθεραπευτική του ικανότητα. Αυτή αναπτύσσεται μέσω της μαθητείας, μιας διεργασιακής μάθησης, η οποία είναι αντίστοιχη της θεραπευτικής αλλαγής, δεν επέρχεται δηλαδή μέσα από θεωρητικές μιμήσεις, αλλά από εσωτερικές διεργασίες και εξωτερικές επανατοποθετήσεις που τον (συν)κινούν προς την προσωπική του εξέλιξη. Και φυσικά δεν εννοώ να μην υπάρχει ένα δομημένο πλαίσιο μαθητείας ή ένα σαφές πλαίσιο θεωρητικής κατάρτισης και εκμάθησης τεχνικών, αλλά υποστηρίζω πως αυτό δεν φτάνει. Δεν φτάνει οι υποψήφιοι θεραπευτές να έχουν απλά τις θεωρητικές γνώσεις. Αυτό που χρειάζονται είναι να εμπλακούν στο πεδίο της μαθητείας, μέσω της σχέσης τους τόσο με τον στόχο, όσο και με τους υπόλοιπους ανθρώπους, που όλοι μαζί φτιάχνουν το μαθησιακό πλαίσιο. Όπως ακριβώς επέρχεται η αλλαγή, έτσι επέρχεται και η διδασκαλία, δηλαδή από την δυναμική μιας σχέσης, η οποία δημιουργείται μέσα από την αμοιβαιότητα, από την ενστάλαξη της ελπίδας, τον προσωπικό κόπο και μόχθο, την αποδοχή, την διαφορετικότητα και τα μηνύματα που φέρνει ο θεραπευτής, ο δάσκαλος, αλλά κι ο κάθε συμμετέχων στην διεργασία. Οπότε ρητά υποστηρίζω πως η εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία είναι σχέση, μια σχέση μαθητείας. Ο Ρότζερς την δεκαετία του 70' όταν τον κάλεσαν στην Αμερικάνικη ψυχολογική εταιρεία να προσφέρει τεχνογνωσία για το πώς μπορούν να στήσουν ολοκληρωμένα προγράμματα σπουδών για εκπαίδευση ψυχοθεραπευτών τους συνέστησε «μην ξοδεύετε χρόνο να εκπαιδεύσετε τους ψυχοθεραπευτές, ξοδέψτε χρόνο να τους βρείτε». Εννοώντας ότι πρέπει να βρεθούν άνθρωποι, όχι με κάποια φυσικά χαρίσματα ή ειδικές ικανότητες, αλλά συνεπείς και αυθεντικοί, άνθρωποι που αυτά που υποστηρίζουν θεωρητικά τα εφαρμόζουν στην πράξη, άνθρωποι που προσπαθούν να τα υπηρετήσουν, που είναι οι ίδιοι αντιμέτωποι με τα όριά τους, τα υπαρξιακά τους διλήμματα και τις ανάγκες τους, άνθρωποι δηλαδή που το μεγαλύτερό τους πλεονέκτημα ως θεραπευτές είναι πως συν-εξελίσσονται στο πεδίο της ψυχοθεραπευτικής συνάντησης με τον άλλο.

Δίνω περισσότερη έμφαση σε αυτό γιατί στον 21^ο αιώνα, στον δυτικό κόσμο και στην χώρα μας ζούμε την γενικότερη εμπορευματοποίηση της εκπαίδευσης, η οποία τείνει να παρεισφρήσει και στο δικό μας πεδίο.

Το να εκπαιδευτούν οι νέοι συνάδελφοι δεν είναι επομένως κάτι απλό και σίγουρα οι λογικές της τεχνοκρατικής εκπαίδευσης δεν είναι πολύ λειτουργικές. Η ψυχοθεραπεία βέβαια δεν είναι εκτός της τρέχουσας αλλοτρίωσης. Κι ο βαθμός που αντιστεκόμαστε ο καθένας μας στην αλλοτρίωση αυτή σχετίζεται με τις ρίζες, με τα πετάγματα, με τις αναφορές και με την συνέπεια των λόγων με τις πράξεις μας. Ωστόσο, δυστυχώς, δεν ξεφεύγει ούτε η ψυχοθεραπεία, ούτε η εκπαίδευση σε αυτή, εκτός των περιπτώσεων όπου όντως δημιουργεί ρωγμές, από την κοινωνική ανάθεση που της γίνεται. Από το ότι δηλαδή η ψυχοθεραπεία συνιστά την λύση που επιλέγει η κοινωνία μας για να λύσει τα προβλήματα που η ίδια δημιουργεί. Μια κοινωνία που όντας κατακερματισμένη παράγει συνεχώς όλο και περισσότερα προβλήματα και αναθέτει την επίλυση αυτών

των προβλημάτων σε εξειδικευμένους τεχνο-γνώστες. Η εξίσωση δεν βγαίνει βέβαια όσο και να μεγαλώνει ο στρατός των ειδικών. Δεν ακυρώνουμε βέβαια την προσπάθεια αυτή καθ' αυτή, γιατί σε έναν κόσμο τόσο κομματιασμένο κάποιοι δεν θα είχαν την δυνατότητα να λάβουν έστω κι αυτή την βοήθεια. Όμως η εξίσωση δεν βγαίνει, τα προβλήματα παράγονται με έναν ρυθμό που δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν, όσο κι αν αυξάνονται οι ειδικοί που καλούνται να τα λύσουν.

Εν κατακλείδι όχι μόνο η ψυχοθεραπεία, αλλά και η εκπαίδευση σε αυτή χρειάζεται να ξαναβρεί το δικό της ριζοσπαστικό βηματισμό στην εποχή των μεγάλων αναταραχών, να έχει μια περισσότερο διεργασιακή κατεύθυνση και να επανασυνδεθεί με την ουσία της κι όχι με τα προγράμματα σπουδών και τις προγραμματικές συνιστώσες μιας επάρκειας που στηρίζεται σε τυποποιημένες διαδικασίες.

Εμείς στο ΝΗΜΑ, στη συστημική σχολή της Λάρισας, το έχουμε λυμένο αυτό κυρίως επειδή η «εκπαίδευση» των υποψηφίων ψυχοθεραπευτών έχει τη μορφή μαθητείας και η συμμετοχή τους πραγματώνεται στο πεδίο της δημιουργίας και της εξέλιξης μιας ιδέας, της εξελικτικής συστημικής προσέγγισης. Όλοι οι συμμετέχοντες είναι ουσιαστικά κομμάτια της ιδέας αυτής και με τον ίδιο τρόπο επιθυμούμε να εντάσσονται και οι μελλοντικοί μας συν-εργάτες σε αυτό το εγχείρημα.

Γιώργος Γιαννούσης
Ψυχοθεραπευτής