Η Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση στην Ψυχοθεραπεία: Θεωρητικές αρχές, επιστημολογικές παραδοχές και θεραπευτικές εφαρμογές

Γιώργος Γιαννούσης
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής - Συγγραφέας
Ινστιτούτο Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας ΝΗΜΑ

Περίληψη

Η παρούσα εργασία παρουσιάζει τις βασικές θεωρητικές και επιστημολογικές αρχές της Εξελικτικής Συστημικής Προσέγγισης στην Ψυχοθεραπεία, μιας κλινικής πρότασης που αναπτύσσεται στο Ινστιτούτο Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας ΝΗΜΑ, στη Συστημική σχολή της Λάρισας. Η προσέγγιση θεμελιώνεται στη συστημική αντίληψη των ανθρώπινων συστημάτων, διευρύνοντας το πεδίο της προς την ιστορική, κοινωνική και πολιτισμική συγκρότηση της υποκειμενικότητας. Κεντρική της παραδοχή είναι ότι η ψυχική λειτουργία δεν μπορεί να κατανοηθεί ανεξάρτητα από τις σχέσεις και τις πραγματικές συνθήκες μέσα στις οποίες αναπτύσσεται το άτομο. Με επιστημολογική αναφορά στον κριτικό ρεαλισμό, επιχειρεί να συνδέσει την υποκειμενική εμπειρία με τις αντικειμενικές διαστάσεις της κοινωνικής πραγματικότητας. Παράλληλα, επαναπροσδιορίζει τη θεραπευτική σχέση, εισάγοντας την έννοια του «αγγελιοφόρου θεραπευτή», και προτείνει τη μετάβαση από τη διαχείριση των συμπτωμάτων στην ενίσχυση των δυνατοτήτων της προσωπικής εξέλιξης και του σχεσιακού μετασχηματισμού. Η εργασία εξετάζει τις βασικές θεραπευτικές κατευθύνσεις της προσέγγισης, τις θεωρητικές της συγγένειες και τα ζητήματα που παραμένουν ανοιχτά στην επιστημονική διερεύνηση.

Λέξεις-κλειδιά: Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση, συστημική ψυχοθεραπεία, κριτικός ρεαλισμός, θεραπευτική σχέση, αγγελιοφόρος θεραπευτής, ψυχοκοινωνικό πλαίσιο, προσωπική εξέλιξη.

Εισαγωγή

Η ψυχοθεραπεία αποτελεί μια επιστημονική και κλινική πρακτική που εξελίσσεται σε διαρκή αλληλεπίδραση με τις κοινωνικές και πολιτισμικές συνθήκες. Οι θεωρίες της ανθρώπινης συμπεριφοράς, οι αντιλήψεις για την ψυχική υγεία και οι θεραπευτικές παρεμβάσεις δεν αναπτύσσονται ανεξάρτητα από την ιστορική πραγματικότητα. Αντανακλούν τις επιστημονικές γνώσεις, τις κοινωνικές αξίες και τις κυρίαρχες αντιλήψεις κάθε εποχής, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλουν στη διαμόρφωσή τους.

Η συστημική προσέγγιση αποτέλεσε μια σημαντική τομή στην ιστορία της ψυχοθεραπείας, μετατοπίζοντας το ενδιαφέρον από το απομονωμένο άτομο στις σχέσεις και στις αλληλεπιδράσεις που συγκροτούν την ανθρώπινη εμπειρία. Η ανάπτυξη της γενικής θεωρίας των συστημάτων (von Bertalanffy, 1968), της κυβερνητικής και της θεωρίας της επικοινωνίας (Bateson, 1972) συνέβαλε στη διαμόρφωση μιας διαφορετικής αντίληψης για την ψυχική λειτουργία, σύμφωνα με την οποία η συμπεριφορά αποκτά νόημα μέσα στο πλαίσιο όπου εκδηλώνεται.

Η μεταγενέστερη εξέλιξη της συστημικής σκέψης, με την ενσωμάτωση της δεύτερης κυβερνητικής, του κοινωνικού κονστρουξιονισμού και των αφηγηματικών προσεγγίσεων, ανέδειξε τη σημασία της γλώσσας, της υποκειμενικής εμπειρίας και της

συμμετοχής του θεραπευτή στη διαμόρφωση της θεραπευτικής πραγματικότητας (Anderson & Goolishian, 1988· White & Epston, 1990).

Η Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση αναπτύσσεται σε συνέχεια αυτής της θεωρητικής παράδοσης, επιχειρώντας να διευρύνει το πεδίο της συστημικής ψυχοθεραπείας προς μια περισσότερο ιστορική, κοινωνική και εξελικτική κατανόηση της ανθρώπινης ύπαρξης (Γιαννούσης, 2021, 2024).

Η βασική της θέση συνοψίζεται στην παραδοχή ότι ο άνθρωπος διαμορφώνεται και εξελίσσεται μέσα από τη διαρκή αλληλεπίδρασή του με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον. Η προσωπικότητα δεν αποτελεί μια στατική οντότητα, αλλά μια δυναμική διεργασία που συνδέεται με τις σχέσεις, τις εμπειρίες, τις κοινωνικές συνθήκες και τις δυνατότητες προσωπικής επιλογής.

Κατά συνέπεια, η ψυχοθεραπεία δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση των ψυχικών συμπτωμάτων. Αποβλέπει στη δημιουργία των προϋποθέσεων ώστε ο άνθρωπος να κατανοήσει τη θέση του στον κόσμο, να επανεξετάσει τις σχέσεις του και να αναπτύξει νέες δυνατότητες προσωπικής και κοινωνικής εξέλιξης.

1. Η ανθρώπινη ύπαρξη ως εξελικτική και σχεσιακή διεργασία

Η Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση εκκινεί από την παραδοχή ότι η ανθρώπινη ανάπτυξη πραγματοποιείται μέσα από μια διαρκή σχέση αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον. Οι βιολογικές δυνατότητες, οι προσωπικές εμπειρίες και οι κοινωνικές συνθήκες συνδιαμορφώνουν την προσωπικότητα, χωρίς καμία από αυτές τις παραμέτρους να μπορεί να ερμηνεύσει από μόνη της την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Η θέση αυτή συνδέεται με τη συστημική αντίληψη της κυκλικής αιτιότητας, σύμφωνα με την οποία τα φαινόμενα δεν αποτελούν απλώς αποτελέσματα μεμονωμένων αιτίων, αλλά αναπτύσσονται μέσα σε δίκτυα αλληλεπιδράσεων.

Ο άνθρωπος, επομένως, δεν μπορεί να κατανοηθεί ανεξάρτητα από τις σχέσεις του. Η οικογένεια, η κοινότητα, οι κοινωνικοί θεσμοί και το πολιτισμικό περιβάλλον συμμετέχουν στη συγκρότηση της ταυτότητας και επηρεάζουν τους τρόπους με τους οποίους αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τον κόσμο.

Η παραδοχή αυτή συνοψίζεται στη θέση ότι **ο άνθρωπος είναι οι σχέσεις του**. Η διατύπωση δεν αναιρεί την ατομικότητα, αλλά αναδεικνύει τον σχεσιακό χαρακτήρα της. Το πρόσωπο συγκροτείται μέσα από τη συνάντηση με τους άλλους, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα την ανάγκη του ανήκειν και την επιθυμία προσωπικής διαφοροποίησης.

Στην Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση, η προσωπική ανάπτυξη συνδέεται με τη δυνατότητα δημιουργικής διαχείρισης αυτών των δύο αναγκών. Η αυτονόμηση δεν ταυτίζεται με την αποκοπή από τους σημαντικούς άλλους, αλλά με τη δυνατότητα του ανθρώπου να διατηρεί ουσιαστικούς δεσμούς χωρίς να χάνει την προσωπική του υπόσταση.

Η θεραπευτική επιδίωξη μπορεί να αποδοθεί με την εξής διατύπωση και στόχευση: **να μπορεί ο άνθρωπος να αισθάνεται ελεύθερος εκεί όπου ανήκει**.

Η εξέλιξη, συνεπώς, δεν νοείται ως μια γραμμική πορεία διαρκούς βελτίωσης ούτε ως υποχρεωτική προσαρμογή στις υπάρχουσες συνθήκες. Περιλαμβάνει μεταβάσεις, αντιφάσεις, περιόδους σταθερότητας και αναδιοργάνωσης. Ο άνθρωπος καλείται να αναγνωρίζει τις δυνατότητες και τους περιορισμούς του περιβάλλοντός του, διατηρώντας παράλληλα τη δυνατότητα να το επηρεάζει και, όπου είναι εφικτό, να το μετασχηματίζει.

2. Από την υποκειμενική εμπειρία στην κατανόηση της πραγματικότητας

Μια βασική επιστημολογική διαφοροποίηση της Εξελικτικής Συστημικής Προσέγγισης αφορά τη σχέση ανάμεσα στην υποκειμενική εμπειρία και στην πραγματικότητα.

Οι κονστρουξιονιστικές προσεγγίσεις έχουν αναδείξει τη σημασία της γλώσσας και των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων στη διαμόρφωση του νοήματος. Η συμβολή τους υπήρξε σημαντική, καθώς ανέδειξαν ότι οι άνθρωποι δεν προσλαμβάνουν παθητικά τον κόσμο, αλλά τον ερμηνεύουν μέσα από προσωπικά και κοινωνικά διαμορφωμένα σχήματα.

Ωστόσο, η αναγνώριση του κατασκευασμένου χαρακτήρα της γνώσης δεν συνεπάγεται ότι η πραγματικότητα εξαντλείται στις προσωπικές μας ερμηνείες.

Η Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση αξιοποιεί την επιστημολογική οπτική του κριτικού ρεαλισμού, όπως αυτή αναπτύχθηκε στο έργο του Roy Bhaskar (1975, 1979). Σύμφωνα με αυτή την αντίληψη, η πραγματικότητα υφίσταται ανεξάρτητα από τη γνώση που διαθέτουμε γι’ αυτήν, ενώ οι ερμηνείες μας παραμένουν ιστορικά και κοινωνικά διαμορφωμένες, μερικές και αναθεωρήσιμες.

Στο θεραπευτικό πεδίο, η θέση αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία.

Ένας άνθρωπος μπορεί, για παράδειγμα, να βιώνει μια διαπροσωπική σύγκρουση ως ένδειξη απόρριψης ή εγκατάλειψης. Το συναίσθημά του είναι πραγματικό ως εμπειρία, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι η ερμηνεία του αποδίδει απαραίτητα με ακρίβεια τις προθέσεις του άλλου ή τις συνθήκες της σχέσης.

Η θεραπευτική διεργασία αποβλέπει στη διερεύνηση αυτής της διάκρισης, βοηθώντας τον θεραπευόμενο να αναγνωρίσει τόσο τις προσωπικές του ερμηνείες όσο και τις πραγματικές συνθήκες μέσα στις οποίες διαμορφώνονται.

Το ερώτημα **«Βλέπεις τον κόσμο όπως είσαι ή όπως είναι;»** λειτουργεί ως αφετηρία αναστοχασμού και όχι ως υπόσχεση μιας απόλυτα αντικειμενικής γνώσης.

Η διεύρυνση της αυτογνωσίας συνδέεται, επομένως, με τη διεύρυνση της γνώσης του κόσμου. Όσο ο άνθρωπος αναγνωρίζει τις σχέσεις ανάμεσα στις προσωπικές του αντιλήψεις και στις πραγματικές συνθήκες της ζωής του, τόσο περισσότερες δυνατότητες αποκτά να αναθεωρεί τις επιλογές και τις συμπεριφορές του.

3. Το ψυχικό σύμπτωμα ως μέρος μιας ευρύτερης διεργασίας

Η κατανόηση του ψυχικού συμπτώματος αποτελεί κεντρικό ζήτημα της ψυχοθεραπευτικής πρακτικής.

Στην Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση, το σύμπτωμα δεν αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως μια δυσλειτουργία που χρειάζεται να εξαλειφθεί. Εξετάζεται επίσης ως μέρος της συνολικής λειτουργίας του προσώπου και των σχέσων του, το οποίο ενδέχεται να συνδέεται με αντιφάσεις, δυσκολίες προσαρμογής, ανεκπλήρωτες ανάγκες ή μεταβατικές περιόδους της ζωής.

Αυτή η θεώρηση δεν αναιρεί τη σημασία της ψυχιατρικής διάγνωσης, της βιολογικής διερεύνησης ή των θεραπευτικών παρεμβάσεων που στοχεύουν στη μείωση της συμπτωματολογίας. Αντίθετα, επιχειρεί να εντάξει αυτές τις διαστάσεις σε μια ευρύτερη κατανόηση του ανθρώπου.

Για παράδειγμα, ένας θεραπευόμενος που παρουσιάζει κρίσεις πανικού μπορεί να χρειάζεται αρχικά υποστήριξη για τη διαχείριση της έντονης σωματικής και συναισθηματικής δυσφορίας. Παράλληλα, η θεραπευτική διερεύνηση μπορεί να αναδείξει δυσκολίες στη διαφοροποίησή του από την οικογένεια καταγωγής, συγκρούσεις στη συντροφική σχέση, υπερβολικές ευθύνες ή αδυναμία διαχείρισης της αβεβαιότητας.

Οι παράγοντες αυτοί δεν αποτελούν καθολικές αιτίες των κρίσεων πανικού. Συνιστούν πιθανές διαστάσεις της προσωπικής ιστορίας, οι οποίες χρειάζεται να διερευνηθούν χωρίς προκαθορισμένες ερμηνείες.

Στην προσέγγιση αυτή, η θεραπευτική εργασία επιχειρεί να μετακινήσει σταδιακά το ενδιαφέρον από την αποκλειστική αντιμετώπιση του συμπτώματος προς την κατανόηση των συνθηκών μέσα στις οποίες αυτό εμφανίζεται και διατηρείται.

Το αρχικό αίτημα του θεραπευομένου γίνεται έτσι αφετηρία μιας ευρύτερης διαδικασίας αναστοχασμού και προσωπικής εξέλιξης. Η διεύρυνση αυτή προϋποθέτει τη συναίνεση, τη συνεργασία και τον σεβασμό στους στόχους και στον ρυθμό του θεραπευομένου.

4. Ο θεραπευτής ως αγγελιοφόρος: Η θεραπευτική σχέση ως πεδίο μετασχηματισμού

Η θεραπευτική σχέση αποτελεί θεμελιώδη παράμετρο της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. Η σημασία της έχει αναδειχθεί τόσο από τις ανθρωπιστικές προσεγγίσεις, με χαρακτηριστικό το έργο του Carl Rogers (1957), όσο και από τη σύγχρονη έρευνα για τη θεραπευτική συμμαχία (Bordin, 1979· Flückiger et al., 2018).

Η Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στο πρόσωπο του θεραπευτή, θεωρώντας ότι η θεραπευτική του λειτουργία δεν εξαντλείται στην εφαρμογή τεχνικών ή στη διατύπωση ερωτήσεων.

Στο πλαίσιο αυτό εισάγεται η έννοια του **«αγγελιοφόρου θεραπευτή»** (Γιαννούσης, 2021, 2024).

Η μεταφορά παραπέμπει στον θεραπευτή που, μέσα από τη συνάντηση με τον θεραπευόμενο, συμβάλλει στην ανάδυση ενός νέου νοήματος, μιας διαφορετικής οπτικής ή μιας δυνατότητας προσωπικής μεταβολής.

Ο αγγελιοφόρος θεραπευτής δεν κατέχει μια προδιαγεγραμμένη αλήθεια για τη ζωή του άλλου, ούτε λειτουργεί ως αυθεντία που επιβάλλει ερμηνείες και κατευθύνσεις. Αξιοποιεί την επιστημονική του γνώση, την κλινική εμπειρία, την ενσυναίσθηση, τη φαντασία και την προσωπική του παρουσία για να αναγνωρίζει δυνατότητες που μπορούν να αποκτήσουν θεραπευτικό νόημα.

Η θεραπευτική παρέμβαση δεν περιορίζεται, επομένως, στην ερμηνεία του παρελθόντος. Αποβλέπει επίσης στη δημιουργία προοπτικών για το μέλλον.

Αυτή η αντίληψη συνδέεται με τη θέση ότι η ψυχοθεραπεία αποτελεί μια δημιουργική συνάντηση δύο προσώπων, τα οποία συμμετέχουν με διαφορετικούς ρόλους και ευθύνες στη θεραπευτική διεργασία.

Ο θεραπευτής δεν είναι αυθεντία, αλλά χρειάζεται να είναι αυθεντικός. Η αυθεντικότητα προϋποθέτει επίγνωση των προσωπικών του περιορισμών, επιστημονική υπευθυνότητα, δυνατότητα αυτοκριτικής και διάθεση συνεχούς προσωπικής και επαγγελματικής εξέλιξης.

Η σχέση αποκτά έτσι έναν αμφίδρομο χαρακτήρα ως προς τη δυνατότητα μάθησης και αναστοχασμού, χωρίς να καταργείται η επαγγελματική ασυμμετρία ή η ιδιαίτερη ευθύνη του θεραπευτή.

5. Από τη ρύθμιση του συμπτώματος στην προσωπική μεταβολή

Η Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση διακρίνει τη θεραπευτική ρύθμιση από την ευρύτερη διαδικασία προσωπικής μεταβολής.

Η ρύθμιση αφορά την ανακούφιση από τη δυσφορία, τη βελτίωση της λειτουργικότητας και την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης των δυσκολιών. Αποτελεί ουσιαστικό και συχνά αναγκαίο θεραπευτικό στόχο.

Η μεταβολή αφορά τη δυνατότητα του ανθρώπου να επανεξετάσει βαθύτερα τις αντιλήψεις, τις σχέσεις, τους ρόλους και τις επιλογές του. Δεν περιορίζεται στην υποχώρηση ενός συμπτώματος, αλλά συνδέεται με την αναδιοργάνωση της θέσης του μέσα στα συστήματα στα οποία συμμετέχει.

Η διάκριση αυτή δεν υποδηλώνει ότι η συμπτωματική ανακούφιση είναι δευτερεύουσα ή ανεπαρκής. Αναδεικνύει δύο αλληλοσυνδεόμενες θεραπευτικές διαστάσεις, οι οποίες μπορούν να αποκτούν διαφορετική σημασία ανάλογα με τις ανάγκες και τους στόχους κάθε θεραπευομένου.

Ένας άνθρωπος, για παράδειγμα, μπορεί να μειώσει σημαντικά το άγχος του χωρίς να έχει μεταβάλει τις σχέσεις που συνδέονται με τη δυσφορία του. Αντίστοιχα, μπορεί να αρχίσει να θέτει λειτουργικότερα όρια ή να αναλαμβάνει νέες ευθύνες, ενώ εξακολουθεί να βιώνει κάποια συμπτώματα.

Η θεραπευτική εξέλιξη δεν ακολουθεί υποχρεωτικά μια γραμμική διαδρομή. Μπορεί να περιλαμβάνει περιόδους σταθερότητας, αμφιθυμίας, αναστοχασμού και νέων μεταβάσεων.

Η προσέγγιση επιδιώκει να αξιοποιεί αυτές τις διεργασίες, αναγνωρίζοντας ότι η προσωπική εξέλιξη προϋποθέτει όχι μόνο την κατανόηση των δυσκολιών, αλλά και τη σταδιακή ανάληψη της ευθύνης των επιλογών.

6. Η ψυχοθεραπεία ως μεταβατικός χώρος προσωπικών και σχεσιακών αλλαγών

Η θεραπευτική σχέση δημιουργεί ένα ιδιαίτερο περιβάλλον μέσα στο οποίο ο άνθρωπος μπορεί να διερευνήσει νέους τρόπους κατανόησης και δράσης.

Η έννοια του μεταβατικού χώρου, η οποία συνδέεται με τη θεωρητική συμβολή του Winnicott (1971), αξιοποιείται εδώ ως μεταφορά για τη δυνατότητα δημιουργικής επεξεργασίας της εμπειρίας μέσα σε μια σχέση σχετικής ασφάλειας.

Η ψυχοθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει ως μια **συμβολική μήτρα μετασχηματισμών**, μέσα στην οποία ο θεραπευόμενος δοκιμάζει νέους τρόπους να εκφράζεται, να σχετίζεται και να αναγνωρίζει τις προσωπικές του ανάγκες.

Η λειτουργία αυτή δεν περιορίζεται μόνο στην ομαδική ψυχοθεραπεία, μπορεί να αναπτυχθεί και στην ατομική θεραπευτική σχέση, όπου η συνάντηση με τον θεραπευτή προσφέρει ένα διαφορετικό σχεσιακό πλαίσιο για την επεξεργασία παλαιότερων εμπειριών και την αναζήτηση νέων δυνατοτήτων.

Στην ομαδική ψυχοθεραπεία, ωστόσο, οι δυνατότητες αυτές αποκτούν ιδιαίτερη πολυπλοκότητα, καθώς οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών δημιουργούν ένα ζωντανό πεδίο ανατροφοδότησης, διαφοροποίησης και συλλογικής μάθησης.

Η ομάδα δεν αποτελεί απλώς έναν χώρο ανταλλαγής προσωπικών εμπειριών. Μπορεί να λειτουργήσει ως ένα μικρό κοινωνικό σύστημα μέσα στο οποίο αναδύονται και επανεξετάζονται τρόποι επικοινωνίας, σχέσεις εξουσίας, ανάγκες αποδοχής και δυσκολίες προσωπικής αυτονόμησης.

Ο θεραπευτικός στόχος δεν είναι να διαμορφωθούν άνθρωποι που σκέφτονται ή συμπεριφέρονται με έναν προκαθορισμένο τρόπο, αλλά να ενισχυθεί η δυνατότητά τους να συμμετέχουν στις σχέσεις με μεγαλύτερη επίγνωση, ευθύνη και ελευθερία.

7. Η κοινωνική και ηθική διάσταση της ψυχοθεραπείας

Η Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση αντιμετωπίζει την ψυχοθεραπεία ως μια πρακτική που έχει αναπόφευκτα κοινωνικές και πολιτισμικές διαστάσεις.

Η ανθρώπινη δυσφορία δεν μπορεί πάντοτε να εξηγηθεί αποκλειστικά με ατομικούς ψυχολογικούς όρους. Η οικονομική ανασφάλεια, οι κοινωνικές ανισότητες, οι αλλαγές στις οικογενειακές δομές, η αποδυνάμωση των συλλογικών δεσμών και οι μεταβολές στις εργασιακές σχέσεις μπορούν να επηρεάζουν ουσιαστικά την ψυχική υγεία.

Η αναγνώριση αυτών των παραμέτρων δεν αναιρεί την προσωπική ευθύνη. Αντίθετα, επιτρέπει μια περισσότερο ολοκληρωμένη κατανόησή της, καθώς ο άνθρωπος καλείται να αναλάβει την ευθύνη των επιλογών του μέσα σε πραγματικές συνθήκες που άλλοτε διευκολύνουν και άλλοτε περιορίζουν τις δυνατότητές του.

Στο σημείο αυτό η προσέγγιση συναντά την κοινωνιολογική προβληματική για τη σχέση ανάμεσα στο άτομο και στις κοινωνικές δομές, όπως αυτή αναπτύσσεται, μεταξύ άλλων, στο έργο του Anthony Giddens (1984, 1991).

Η ψυχοθεραπεία, ως επαγγελματική και κοινωνική πρακτική, δεν είναι απαλλαγμένη από αξιακές παραδοχές. Ο τρόπος με τον οποίο ορίζει την ψυχική υγεία, την προσαρμογή, την αυτονομία και τη θεραπευτική αλλαγή συνδέεται με συγκεκριμένες αντιλήψεις για τον άνθρωπο και την κοινωνία.

Για τον λόγο αυτό, η Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση υποστηρίζει την ανάγκη μιας αναστοχαστικής και κοινωνικά υπεύθυνης ψυχοθεραπείας, η οποία δεν περιορίζεται στην προσαρμογή του ατόμου στις υπάρχουσες συνθήκες, αλλά διατηρεί ανοιχτό το ενδεχόμενο της προσωπικής και συλλογικής αλλαγής.

Η κοινωνική αυτή διάσταση δεν συνεπάγεται την επιβολή πολιτικών ή ηθικών αντιλήψεων στον θεραπευόμενο. Προϋποθέτει, αντιθέτως, σεβασμό στην αυτονομία του, διαφάνεια στη θεραπευτική διαδικασία και κριτική επίγνωση της εξουσίας που απορρέει από τον επαγγελματικό ρόλο.

8. Η ιδιαίτερη συμβολή της Εξελικτικής Συστημικής Προσέγγισης

Η Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση δεν επιχειρεί να απορρίψει τις προηγούμενες συστημικές θεωρίες ούτε να παρουσιάσει ως πρωτότυπες έννοιες που έχουν ήδη αναπτυχθεί στην επιστημονική παράδοση.

Η ιδιαίτερη θεωρητική της πρόταση εντοπίζεται στον τρόπο με τον οποίο συνθέτει και επαναπροσδιορίζει ορισμένες βασικές διαστάσεις της ψυχοθεραπείας.

Πρώτον, διευρύνει τη συστημική κατανόηση του ανθρώπου, αποδίδοντας κεντρική σημασία όχι μόνο στις οικογενειακές και διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις, αλλά και στις ιστορικές, κοινωνικές και πολιτισμικές συνθήκες μέσα στις οποίες συγκροτείται το πρόσωπο.

Δεύτερον, επιχειρεί να συνδέσει τη συστημική σκέψη με τον κριτικό ρεαλισμό, αναγνωρίζοντας ταυτόχρονα τη σημασία της υποκειμενικής εμπειρίας και την ύπαρξη μιας πραγματικότητας που δεν εξαντλείται στις προσωπικές ερμηνείες.

Τρίτον, εισάγει την έννοια του αγγελιοφόρου θεραπευτή, αναδεικνύοντας την ενεργό, αυθεντική και δημιουργική συμμετοχή του θεραπευτή στην ανάδυση νέων νοημάτων και δυνατοτήτων.

Τέταρτον, προτείνει τη σύνδεση της συμπτωματικής ρύθμισης με την προσωπική μεταβολή, αντιμετωπίζοντας τη θεραπευτική αλλαγή ως μια ευρύτερη διαδικασία αναδιοργάνωσης της σχέσης του ανθρώπου με τον εαυτό του και το περιβάλλον.

Πέμπτον, αναδεικνύει την κοινωνική και ηθική ευθύνη της ψυχοθεραπείας, υποστηρίζοντας ότι η προσωπική εξέλιξη δεν μπορεί να αποσυνδεθεί από την ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων και τις συνθήκες της συλλογικής ζωής.

Οι παραπάνω διαστάσεις συνιστούν τη θεωρητική ταυτότητα της προσέγγισης, χωρίς να αποτελούν ακόμη απόδειξη της διακριτής θεραπευτικής αποτελεσματικότητάς της. Η περαιτέρω ανάπτυξή της προϋποθέτει σαφέστερη περιγραφή των θεραπευτικών διαδικασιών, συστηματική κλινική τεκμηρίωση και εμπειρική διερεύνηση.

9. Συζήτηση και προοπτικές επιστημονικής διερεύνησης

Η Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση αποτελεί μια θεωρητική και κλινική πρόταση που επιδιώκει να συμβάλει στον σύγχρονο διάλογο για τη συστημική ψυχοθεραπεία.

Η βασική της συνεισφορά βρίσκεται στην προσπάθεια σύνδεσης της ανθρώπινης υποκειμενικότητας με την κοινωνική πραγματικότητα, της θεραπευτικής σχέσης με την προσωπική εξέλιξη και της ανακούφισης από τα συμπτώματα με τη δυνατότητα ευρύτερων αλλαγών στη ζωή του ανθρώπου.

Η προσέγγιση θέτει, παράλληλα, σημαντικά ερευνητικά ερωτήματα. Χρειάζεται να διερευνηθεί με μεγαλύτερη ακρίβεια πώς ορίζεται και αξιολογείται η προσωπική μεταβολή, ποιοι θεραπευτικοί μηχανισμοί συνδέονται με το ρόλο του αγγελιοφόρου θεραπευτή και με ποιον τρόπο οι αλλαγές στις σχέσεις του θεραπευομένου σχετίζονται με τη βελτίωση της ψυχικής του λειτουργίας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η δυνατότητα ανάπτυξης ποιοτικών μελετών που θα εξετάζουν τις εμπειρίες των θεραπευομένων, τις μεταβολές στη νοηματοδότηση της προσωπικής τους ιστορίας και τις αλλαγές στους τρόπους σύνδεσής τους με τους σημαντικούς άλλους.

Παράλληλα, η συστηματική καταγραφή της θεραπευτικής πορείας και η αξιοποίηση κατάλληλων μεθόδων αξιολόγησης θα μπορούσαν να συμβάλουν στην εμπειρική τεκμηρίωση των προτεινόμενων θεραπευτικών διαδικασιών.

Η επιστημονική εξέλιξη μιας ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης προϋποθέτει, άλλωστε, τη δυνατότητά της να εκτίθεται στην κριτική, να αναθεωρεί τις παραδοχές της και να συνομιλεί δημιουργικά με τις υπόλοιπες επιστημονικές προτάσεις.

Συμπεράσματα

Η Εξελικτική Συστημική Προσέγγιση προτείνει μια αντίληψη της ψυχοθεραπείας που τοποθετεί τον άνθρωπο στο επίκεντρο των σχέσεων και των κοινωνικών συνθηκών μέσα στις οποίες αναπτύσσεται.

Η ψυχική δυσφορία δεν αντιμετωπίζεται ως ένα αποκλειστικά ατομικό φαινόμενο, αλλά διερευνάται σε συνάρτηση με τη συνολική ιστορία, τις σχέσεις και τις δυνατότητες του προσώπου. Η θεραπευτική σχέση αποκτά κεντρική σημασία ως πεδίο αναστοχασμού και δημιουργίας νέων νοημάτων, ενώ η προσωπική εξέλιξη συνδέεται με τη δυνατότητα ουσιαστικής συμμετοχής στην κοινωνική ζωή.

Η προσέγγιση δεν προτείνει ένα προκαθορισμένο πρότυπο ανθρώπινης ανάπτυξης. Επιχειρεί να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις ώστε ο άνθρωπος να αναγνωρίζει τις δυνατότητές του, να κατανοεί τις πραγματικές συνθήκες της ζωής του και να αναλαμβάνει ενεργότερο ρόλο στη διαμόρφωσή της.

Σε αυτή την προοπτική, η ψυχοθεραπεία δεν περιορίζεται στην ανακούφιση από τον ψυχικό πόνο. Μπορεί να αποτελέσει ένα πεδίο προσωπικής εξέλιξης, μέσα στο οποίο η κατανόηση του εαυτού συνδέεται με τη γνώση του κόσμου και η ατομική αλλαγή με την ποιότητα της ανθρώπινης συνύπαρξης.

Ο τελικός της προσανατολισμός δεν είναι απλώς να βοηθήσει τον άνθρωπο να αντέχει πιο λειτουργικά τις συνθήκες της ζωής του, αλλά να ενισχύσει τη δυνατότητά του να συμμετέχει πιο συνειδητά και δημιουργικά στη διαμόρφωσή τους.

Βιβλιογραφία

Anderson, H., & Goolishian, H. A. (1988). Human systems as linguistic systems: Preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory. *Family Process, 27*(4), 371–393.

Bateson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind*. Chandler Publishing Company.

Bhaskar, R. (1975). *A Realist Theory of Science*. Leeds Books.

Bhaskar, R. (1979). *The Possibility of Naturalism: A Philosophical Critique of the Contemporary Human Sciences*. Harvester Press.

Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 16*(3), 252–260.

Flückiger, C., Del Re, A. C., Wampold, B. E., & Horvath, A. O. (2018). The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis. *Psychotherapy, 55*(4), 316–340.

Giddens, A. (1984). *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration*. Polity Press.

Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Polity Press.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology, 21*(2), 95–103.

von Bertalanffy, L. (1968). *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. George Braziller.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. W. W. Norton & Company.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. Tavistock Publications.

Γιαννούσης, Γ. (2021). *Βιωματικός οδηγός ψυχοθεραπείας: Η εξελικτική συστημική προσέγγιση*. Εκδόσεις Αρμός.

Γιαννούσης, Γ. (2024). *Εξελικτική συστημική προσέγγιση*. Ινστιτούτο Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας ΝΗΜΑ. Μη δημοσιευμένη μονογραφία.