

# Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία στην Πράξη

Practising Existential Therapy

THE RELATIONAL WORLD

Ernesto Spinelli



Εκδόσεις  
Κοντύλι





Εκδόσεις  
Κοντύλι

Α΄ έκδοση, Μάιος 2023

Copyright 2023 για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο

ISBN 978-960-9661-61-4

Τίτλος: Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία στην Πράξη

Τίτλος πρωτοτύπου: Practising Existential Therapy - The Relational World

Συγγραφέας: Ernesto Spinelli

Β΄ Αγγλική έκδοση: SAGE Publications Ltd © 2015

Μετάφραση: Μάρω Κακαβέλα

Επιστημονική επιμέλεια: γίνεσθαι – Ελληνική Εταιρεία Υπαρξιακής Ψυχολογίας

Γλωσσική επιμέλεια – διόρθωση: Αντωνία Κιλεσσοπούλου

Εξώφυλλο – Σελιδοποίηση: Δέσποινα Βαφείδου

Επιμέλεια παραγωγής: Δημήτρης Παντελής

**www.kondyli.gr**

Πινακάτες Πηλίου, 370 10 Βόλος

T: 24230 86757 – Email: [info@kondyli.gr](mailto:info@kondyli.gr)

Ernesto Spinelli 2015 / First edition published 2007. Reprinted 2007, 2008, 2010, 2011, 2013 / Second edition published 2015

Apart from any fair dealing for the purposes of research or private study, or criticism or review, as permitted under the Copyright, Designs and Patents Act, 1988, this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form, or by any means, only with the prior permission in writing of the publishers, or in the case of reprographic reproduction, in accordance with the terms of licences issued by the Copyright Licensing Agency. Enquiries concerning reproduction outside those terms should be sent to the publishers.

**Library of Congress Control Number: 2014940294**

**British Library Cataloguing in Publication data**

ISBN 978-1-4462-7234-3

ISBN 978-1-4462-7235-0 (pbk)

Το λογότυπο Κοντύλι είναι εμπορικό σήμα κατατεθειμένο και ανήκει στην ατομική επιχείρηση Δημήτρης Νικ. Παντελής.

Σύμφωνα με τον Ν. 2121/1993 και τους σχετικούς διεθνείς κανονισμούς που ισχύουν στην Ελλάδα, απαγορεύεται η αναδημοσίευση και η αναπαραγωγή –ολική, μερική ή περιληπτική– ή η κατά παράφραση ή διασκευή και απόδοση του περιεχομένου του παρόντος βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο –μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης– χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

ERNESTO SPINELLI

# Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία στην Πράξη

Practising Existential Therapy  
THE RELATIONAL WORLD



Los Angeles | London | New Delhi  
Singapore | Washington DC

Μετάφραση  
ΜΑΡΩ ΚΑΚΑΒΕΛΑ



Εκδόσεις  
Κοντύλι



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ .....	9
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ (Δεύτερη έκδοση) .....	11
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ (Πρώτη έκδοση) .....	13
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ .....	15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΣΗ .....	17
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΙΑ .....	27
1. Υπαρξιακή θεραπεία: Τρεις Βασικές Αρχές .....	29
2. Υπαρξιακά Θέματα και Ανησυχίες .....	65
3. Κοσμικεύειν και κοσμοθεώρηση .....	103
4. Υπαρξιακή Φαινομενολογική Κριτική της Θεραπείας ....	141
5. Υπαρξιακή Θεραπεία: Μια επισκόπηση .....	173
ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: ΑΣΚΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΕΝΑ ΔΟΜΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ .....	197
6. Ένα Δομικό Μοντέλο για την Άσκηση της Υπαρξιακής Θεραπείας: Μια Εισαγωγή .....	201
7. Πρώτο Στάδιο: Συν-δημιουργώντας τον Θεραπευτικό Κόσμο .....	207
8. Δεύτερο Στάδιο: Συγκατοικώντας στον Θεραπευτικό Κόσμο .....	265
9. Τρίτο Στάδιο: Κλείνοντας τον Θεραπευτικό Κόσμο .....	339
10. Προσθήκη .....	367
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	391
REFERENCES .....	395
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΩΝ ΟΡΩΝ .....	405

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Ο καθηγητής Ερνέστο Σπινέλι έχει αποκτήσει διεθνή φήμη ως ένας από τους κορυφαίους σύγχρονους εκπαιδευτές και θεωρητικούς της υπαρξιακής ανάλυσης όπως αυτή εφαρμόζεται στην ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία και, πιο πρόσφατα, στους τομείς της καθοδήγησης και της διαμεσολάβησης των συγκρούσεων. Είναι ένας πιστοποιημένος υπαρξιακός ψυχοθεραπευτής και μέλος του UKCP (Συμβούλιο για την Ψυχοθεραπεία του Ηνωμένου Βασιλείου), μέλος της Βρετανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (BPS) και της Βρετανικής Ένωσης για Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία (BACP), καθώς και διαπιστευμένος επόπτης και εκπαιδευτής εποπτών. Το 1999, ο Ερνέστο τιμήθηκε με την Έδρα του Καθηγητή Ψυχοθεραπείας, Συμβουλευτικής και Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, και το 2000 βραβεύτηκε με το βραβείο BPS του Division of Counselling Psychology για την εξαιρετική του συνεισφορά στην προώθηση του επαγγέλματος. Ο Ερνέστο είναι διευθυντής της ES Associates (Ernesto Spinelli and Associates), έναν οργανισμό αφιερωμένο στην πρόοδο της ψυχοθεραπείας, της καθοδήγησης και της επίβλεψης μέσω εξειδικευμένων σεμιναρίων και προγραμμάτων κατάρτισης.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

*Αυτός – είναι τώρα ο δικός μου ο τρόπος – ο δικός σας ποιος είναι; Έτσι απάντησα σε όλους εκείνους που αναρωτήθηκαν για τον «τρόπο μου». Ο οποίος παρεμπιπτόντως δεν υφίσταται. Friedrich Nietzsche*

Πριν από μερικά χρόνια, υπέπεσε στην αντίληψή μου ένα ενδιαφέρον άρθρο του Αμερικανού υπαρξιακού θεραπευτή και φαινομενολογικού ερευνητή Paul Colaizzi. Υπό τον τίτλο «Ψυχοθεραπεία και υπαρξιακή θεραπεία», το άρθρο του Colaizzi προσπαθούσε να υποστηρίξει τη μοναδικότητα της υπαρξιακής θεραπείας. Στην εισαγωγή και στο πρώτο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου, θα αναφερθώ σε ορισμένα σημεία αυτού του άρθρου. Αλλά πρώτα θα ήθελα να προϊδεάσω τους αναγνώστες για τη δυσκολία που ακόμα αντιμετωπίζω με το συγκεκριμένο άρθρο. Ναι, το παραδέχομαι, είναι μια δύσκολη σχέση, γιατί πολλά από αυτά που πραγματεύεται είναι πραγματικά πολύ προκλητικά. Αλλά επίσης, αν και δεν θέλω καθόλου να το παραδεχτώ, η σχέση μου μαζί του είναι τόσο δύσκολη γιατί με φέρνει αντιμέτωπο με τους νοητικούς μου περιορισμούς: ακόμα δεν είμαι βέβαιος αν έχω κατανοήσει επακριβώς ορισμένα από τα πιο κεντρικά του επιχειρήματα. Κυρίως, όμως, η δυσκολία μου έγκειται στο απίθανο γεγονός ότι συνεχίζω να χάνω και να βρίσκω το συγκεκριμένο άρθρο ξανά και ξανά. Καθώς προετοιμαζόμουν για να γράψω τη δεύτερη έκδοση αυτού του βιβλίου, έπεσα πάνω του και σκέφτηκα ότι θα ήθελα να αναφερθώ σ' αυτό, κι έτσι το έβαλα κάπου όπου θα ήταν εύκολο να το ξαναβρώ, ...και στη συνέχεια το έχασα σχεδόν αμέσως. Έτσι όπως έχουν εξελιχθεί τα πράγματα μέχρι σήμερα, θεωρώ ότι είναι κάπου καλά ασφαλισμένο, αλλά σε κάθε περίπτωση βρίσκεται σε κάποιο μέρος που ακόμα αγνώω. Και μόνο μέσα από τις ευγενικές προσπάθειες –προσπάθειες που εκτιμώ βαθιά– των συναδέλφων μου, Les Todres, Scott Churchill, Fred Wertz και Mo Mandic, κατάφερα να εντοπίσω και να αποκτήσω πρόσβαση στην ηλεκτρονική του έκδοση. Γιατί συμβαίνει αυτό (αποκλειστικά και μόνο με αυτό το άρθρο!) και ποια είναι η σημασία του, το αφήνω στους προικισμένους με αναλυτική σκέψη συμπατριώτες μου για να το αποκρυπτογραφήσουν. Η εξήγηση του γιατί ασχολούμαι με αυτή την περίπλοκη «τώρα εδώ είναι/τώρα το έχασα» σχέση μου με το άρθρο του Colaizzi είναι επειδή ποικιλοτρόπως εκφράζει στον μικρόκο-

## ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

### Η α/πιθανότητα της υπαρξιακής θεραπείας

Η υπαρξιακή θεραπεία δεν είναι ένα είδος θεραπείας. Paul F. Colaizzi

Σε μια προσέγγιση που είναι ήδη υπερπλήρης από παράδοξα, παρουσιάζεται ένα ακόμα – ο Irvin Yalom, ο Αμερικανός ψυχίατρος, ο γνωστός θεραπευτής και συγγραφέας, είναι αυτός που συνδέεται συχνότερα με τη σύγχρονη υπαρξιακή θεραπεία και αναγνωρίζεται από επαγγελματίες και κοινό ως η κορυφαία φωνή στον τομέα αυτό. Για παράδειγμα, σε μια πρόσφατη έρευνα, όπου περισσότεροι από 1.300 υπαρξιακοί θεραπευτές κλήθηκαν να ονομάσουν εκείνον τον επαγγελματία που τους επηρέασε περισσότερο, ο Yalom κατέλαβε τη δεύτερη θέση στη λίστα –ακολουθώντας τον Viktor Frankl (1905-1997), τον ιδρυτή της Λογοθεραπείας– και ήταν στην κορυφή της λίστας των ζώντων επαγγελματιών (Correia, Cooper & Berdondini, 2014· Ιακονου, 2013). Ωστόσο, ο Yalom δήλωσε ότι δεν υπάρχει αυτή καθαυτή υπαρξιακή θεραπεία (Yalom, 2007). Αντίθετα, υποστήριξε ότι οι θεραπείες μπορούν να διακριθούν από τον βαθμό στον οποίο είναι διατεθειμένες και ικανές να αντιμετωπίσουν διάφορα υπαρξιακά θέματα, ή απόλυτες ανησυχίες, όπως ο θάνατος, η ελευθερία, το νόημα και η απομόνωση, μέσα στη θεραπευτική συνάντηση (Cooper, 2003· Yalom, 1980, 1989). Υπό αυτή την κατά Yalom οπτική, οποιαδήποτε προσέγγιση μέσα στη θεραπεία που αντλεί από αυτά τις *θεματικές υπαρξιακές ανησυχίες* και τις αντιμετωπίζει άμεσα στην ίδια της την πρακτική προσέγγιση, θα μπορούσε να είναι μια υπαρξιακή θεραπεία.

Ως υπαρξιακός θεραπευτής, συνεχίζω να θαυμάζω τη συνεισφορά του Yalom και εξακολουθώ να μαθαίνω από τα κείμενα και τα σεμινάρια του. Ήταν τιμή μου όταν συμμετείχαμε από κοινού σε ένα σεμινάριο κατά τη διάρκεια του οποίου παρουσίασε ο καθένας μερικές από τις ιδέες του και τις οπτικές του (Yalom & Spinelli, 2007). Ωστόσο, όπως ξεκάθαρα φαίνεται στον τίτλο αυτού του κειμένου, σε αντίθεση με τον Yalom, θεωρώ ότι η



υπαρξιακή θεραπεία είναι μια ξεχωριστή προσέγγιση που έχει τη δική της συγκεκριμένη «πρόσληψη» επί των θεμάτων που παραμένουν κεντρικά στη συνολική θεώρηση της θεραπείας. Επιπλέον, έτσι όπως το κατανοώ εγώ, η στάση της υπαρξιακής θεραπείας απέναντι σε τέτοια θέματα παρέχει τα μέσα για μια σειρά σημαντικών προκλήσεων που είναι κρίσιμες για τη σύγχρονη θεραπεία και τους στόχους της, όπως αυτοί κατά κύριο λόγο γίνονται κατανοητοί και εφαρμόσιμοι (Spinelli, 2005, 2007, 2008).

Εξετάζοντας και τις δύο οπτικές, και διατηρώντας τη σχέση μεταξύ τους, προκύπτει μια ενδιαφέρουσα και χρήσιμη διασάφηση – μπορεί να επιτευχθεί ένας σοβαρός διαχωρισμός μεταξύ των θεραπειών που έχουν να αντιμετωπίσουν θεματικές υπαρξιακές ανησυχίες και εκείνων των συγκεκριμένων θεραπευτικών προσεγγίσεων που χαρακτηρίζονται ως υπαρξιακή θεραπεία.

Όπως και εγώ, η μεγάλη πλειοψηφία των συγγραφέων, ερευνητών και επαγγελματιών που ταυτίζονται με τον όρο υπαρξιακοί θεραπευτές θα διαφωνούσε με τον ισχυρισμό του Yalom ότι δεν μπορεί να υπάρξει ένα διακριτό υπαρξιακό μοντέλο ή μια ανάλογη θεραπευτική προσέγγιση. Παρ' όλα αυτά, όπως το βλέπω εγώ, θα τείνουν επίσης να συμφωνούν πλήρως μαζί του ότι ακόμα και εκείνοι προσδίνουν μια κεντρική θέση στις διάφορες θεματικές υπαρξιακές ανησυχίες, όπως ο θάνατος και το άγχος του θανάτου, το νόημα και η έλλειψη νοήματος, η ελευθερία και η επιλογή ως τα πρωταρχικά μέσα προκειμένου να ταυτοποιηθεί η υπαρξιακή θεραπεία και να διαφοροποιηθεί από τα άλλα μοντέλα. Όπως υποστηρίχθηκε και στην Εισαγωγή, κατά την άποψή μου, διαπράττουν ένα θεμελιώδες σφάλμα γιατί, όπως ορθώς υποστηρίζει ο Yalom, αυτές οι διάφορες θεματικές υπαρξιακές ανησυχίες μπορούν επίσης να ταυτιστούν με πολλές – και γιατί όχι-, ίσως και με όλες τις θεραπευτικές προσεγγίσεις. Για παράδειγμα, μια μεγάλη ποικιλία μοντέλων εκτός από την υπαρξιακή θεραπεία αντιμετωπίζει ζητήματα επικεντρωμένα στον ρόλο και τη σημασία του νοήματος, καθώς και τον αντίκτυπο της απώλειάς του, την έλλειψή του και τις παραλλαγές του (Siegelman, 1993· Wong, 2012). Ομοίως, όλη η συζήτηση γύρω από το άγχος του θανάτου είναι ένα θεματικό ρεύμα τόσο των ψυχαναλυτικών μοντέλων όσο και της υπαρξιακής θεραπείας (Gay, 1988).

Ένα ακόμη πρόβλημα ανακύπτει από μόνο του – εάν υπήρχαν μόνο θεματικές υπαρξιακές ανησυχίες οι οποίες ορίζονταν ως τα καθοριστικά στοιχεία της υπαρξιακής θεραπείας, τότε καθίσταται δυνατό να υποστηρίξουμε (έστω και παράλογα) ότι οποιοσδήποτε φιλόσοφος, ψυχολόγος, επιστήμονας ή πνευματικός ηγέτης που έχει κάνει ποτέ δηλώσεις σχετικά με κάποια πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης μπορεί να χαρακτηριστεί δι-

καιολογημένα ως «υπαρξιακός συγγραφέας / στοχαστής / θεραπευτής». Υπό το πρίσμα μιας παρόμοιας και «αν μη τι άλλο» δημοφιλούς θεματικής οπτικής, οποιαδήποτε θεραπευτικά μοντέλα μπορούν να θεωρηθούν ως «υπαρξιακά», όπως ακριβώς και η υπαρξιακή θεραπεία μπορεί να υποστηρίξει ότι, στον πυρήνα τους, όλα τα μοντέλα θεραπείας είναι, τελικά, υπαρξιακά. Εντούτοις, ακόμη κι αν υπάρχει κάποια αμφίβολη αξία στη διατύπωση τέτοιων επιχειρημάτων, δεν παύει η ύπαρξή τους να εμποδίζει όλες τις προσπάθειες να εξαχθούν συμπεράσματα που θα φανερώσουν το τι είναι πραγματικά διαφορετικό στην υπαρξιακή θεραπεία.

Κατά την άποψή μου, είναι απαραίτητο να προχωρήσουμε πέρα –ή πάνω– από τις ίδιες τις θεματικές υπαρξιακές ανησυχίες και, αντ' αυτού, να υπογραμμίσουμε την υπαρξιακή «βάση» ή τις θεμελιώδεις Αρχές από τις οποίες πηγάζουν. Με αυτόν τον τρόπο, πολλές από τις δυσκολίες στην αποσαφήνιση τόσο της υπαρξιακής θεραπείας όσο και του τι είναι αυτό που τη χαρακτηρίζει ως διαφορετική μετριάζονται.

Πιστεύω ότι πολύ λίγοι υπαρξιακοί θεραπευτές ήρθαν αντιμέτωποι με τη σημασία αυτών των δύο διαφορετικών οπτικών. Όπως αναφέρεται και στην Εισαγωγή αυτού του βιβλίου, ένας θεραπευτής που το έχει κάνει είναι ο Paul Colaizzi. Στην εργασία του με τίτλο «Ψυχοθεραπεία και υπαρξιακή θεραπεία» (Colaizzi, 2002), ο Colaizzi υπογραμμίζει αυτό που θεώρησε ως τη θεμελιώδη διαφορά μεταξύ της υπαρξιακής θεραπείας και όλων των άλλων ψυχοθεραπειών, δηλαδή το γεγονός ότι ενώ τα μοντέλα ψυχοθεραπείας αντιμετωπίζουν, διαχειρίζονται και επιδιώκουν να επιλύσουν τα υπαρξιακά προβλήματα, η υπαρξιακή θεραπεία ασχολείται με τα ζητήματα της ύπαρξης που αποτελούν το ίδιο το θεμέλιο της ζωής. Προκειμένου να αποσαφηνιστεί αυτή η διάκριση, ο Colaizzi χρησιμοποιεί το παράδειγμα μιας γέφυρας. Υποστηρίζει ότι, αν θέλαμε να αναφέρουμε όλα τα υλικά τα οποία χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία της γέφυρας, κανένα από αυτά δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως το μοναδικό που ταυτίζεται με την ίδια την γέφυρα. Τα υλικά στοιχεία είναι απαραίτητα έτσι ώστε να διασφαλίζεται η ύπαρξη της γέφυρας, αλλά κανένα από τα υλικά που επιτρέπουν την κατασκευή της γέφυρας δεν είναι το ίδιο ένα «γεφυροποιητικό» υλικό από μόνο του. Για να υπάρχει η γέφυρα, απαιτείται ένα «όριο που εκτείνεται» πέρα από τα υλικά στοιχεία έως την υπαρξιακή δυνατότητα που επιτρέπει «τη γεφυροποίηση της γέφυρας». Κάτι παρόμοιο έχουμε όταν:

Η ζωή είναι εκείνο το μη εκτατό υλικό που, παρόλο που δεν μοιάζει με τη γέφυρα της ύπαρξής μας, είναι ο πυρήνας της. Και οι πράξεις του βίου ως τμήματα της ζωής είναι τα κομμάτια του υλικού που έρχονται και ταιριάζουν

ζουν στη ραχοκοκαλιά της ίδιας μας της ύπαρξης. Αλλά αυτά τα κομμάτια του βίου μας δεν αποτελούν από μόνα τους την ίδια μας την ύπαρξη. Δεν εκτείνονται και δεν στηρίζουν το σύνολο της ύπαρξης του υποκειμένου, μέσα στην πεπερασμένη χρονικότητά του.

Είναι η ύπαρξη που εμποτίζει το περιεχόμενο της ζωής με το οποιοδήποτε νόημα, ακριβώς όπως η εκτατότητα εμπεριέχεται σε όλα τα υλικά της γέφυρας προσδίδοντάς τους την έννοια του υλικού μιας γέφυρας. Ακριβώς όπως κανένα τμήμα της γέφυρας δεν εκτείνεται πέρα από τα όριά της, αλλά μάλλον έρχεται και ταιριάζει μέσα σε αυτή την εκτατότητα, έτσι και κανένα περιεχόμενο ζωής δεν μπορεί να επεκταθεί πάνω από τον χώρο και τον χρόνο. (Colaizzi, 2002: 75–76)

Για τον Colaizzi, η ψυχοθεραπεία ασχολείται και αυτο-περιορίζεται με τα ζητήματα της ζωής που αυτός θεωρεί ότι είναι το ισοδύναμο των υλικών στοιχείων που είναι απαραίτητα για την ύπαρξη της όποιας γέφυρας. Η υπαρξιακή θεραπεία, από την άλλη πλευρά, θα πρέπει να ασχολείται περισσότερο με το «όριο που εκτείνεται» ή που «επεκτείνεται» και αφορά τα ζητήματα της ζωής έτσι ώστε αυτό που είναι «η ζωοποίηση των ζητημάτων της ζωής» (όπως και η «γεφυροποίηση της γέφυρας») να βρίσκεται πάντα στο επίκεντρο.

Το επιχείρημα του Colaizzi είναι συχνά ποιητικά αόριστο. Ωστόσο, πιστεύω ότι τα ζητήματα με τα οποία ασχολείται είναι κεντρικά στην κατανόηση της υπαρξιακής θεραπείας. Και παρόλο που δεν συμφωνώ πάντα με συγκεκριμένες πτυχές αυτής της θεώρησης, νομίζω ότι ο Colaizzi έχει δίκιο επισημαίνοντας ότι οι υπαρξιακοί θεραπευτές έχουν την τάση να δίνουν υπερβολική έμφαση στις θεματικές ανησυχίες που αποτελούν τα «υλικά» της ύπαρξης. Αν, αντίθετα, επρόκειτο να ανταποκριθούμε στην πρόκλησή του και να επικεντρωθούμε περισσότερο σε αυτό που μπορεί να είναι η «υπαρξιοποίηση της υπαρξιακής θεραπείας», τι θα μπορούσαμε να ανακαλύψουμε;

## **Τι είναι οι Καθοριστικές Βασικές Αρχές;**

Αντιμετωπίζουμε ο ένας τον άλλον στον μεταξύ μας χώρο. Watsuji Tetsurō

Τα περισσότερα μοντέλα θεραπείας είναι σε θέση να συμπεριλάβουν ανταγωνιστικές ερμηνείες που αφορούν την όποια πτυχή της θεωρίας και της πρακτικής. Ανεξάρτητα από το πόσο διαφορετικά μπορεί να είναι

αυτά, συνεχίζουν να «στεγάζονται» υπό ένα κοινό μοντέλο. Τι είναι αυτό που τους το επιτρέπει; Όλα τα μοντέλα και οι προσεγγίσεις εμπεριέχουν κοινές θεμελιώδεις Αρχές, αυτές που οι υπαρξιακοί φαινομενολόγοι τις ονομάζουν ως «καθολικές δομές» που διατρέχουν και υποστηρίζουν όλες τις διαφορετικές οπτικές μέσα σε ένα μοντέλο, αναγνωρίζοντάς το έτσι και ξεχωρίζοντάς το από οποιοδήποτε άλλο. Τόσο η ψυχανάλυση όσο και η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (CBT), για παράδειγμα, μπορούν να αναγνωριστούν και να διαφοροποιηθούν μέσω τέτοιων θεμελιωδών Αρχών. Για παράδειγμα, η υπόθεση ενός ξεχωριστού και διακριτού συστήματος διανοητικής επεξεργασίας –το ασυνείδητο– σε αντίθεση με αυτό της συνειδητής επεξεργασίας – είναι μια θεμελιώδης Αρχή που συναντάται σε όλες τις παραλλαγές της ψυχαναλυτικής σκέψης. Με τον ίδιο τρόπο, οι θεμελιώδεις Αρχές της μεταβίβασης και της αντι-μεταβίβασης διατρέχουν όλες τις μεθόδους της ψυχαναλυτικής πρακτικής (Ellenberger, 1970· Smith, 1991). Ομοίως, και στην CBT, που ενσωματώνει μια τεράστια ποικιλία απόψεων, μερικές φορές έντονα αντικρουόμενες, επίσης υπάρχει τουλάχιστον μία βασική Αρχή που τη διατρέχει, και ουσιαστικά σε μεγάλο βαθμό ενοποιεί τις διάφορες παραλλαγές της – η κοινή τους πεποίθηση και πίστη ότι ο τυπικός πειραματικός σχεδιασμός είναι το κρίσιμο μέσο τόσο για την επαλήθευση όσο και για την τροποποίηση των κλινικών υποθέσεων (Salkovskis, 2002).

Όσο σημαντική κι αν είναι η παροχή μέσων με τα οποία και προσδιορίζεται ένα μοντέλο και αποκαλύπτεται η μοναδικότητά του, άλλο τόσο εκπληκτική είναι η ανακάλυψη ότι αυτές οι θεμελιώδεις Αρχές σπάνια αναφέρονται ρητά και κατηγορηματικά από την πλειοψηφία των θεραπειών. Αυτό μας φαίνεται κάπως περίεργο, καθώς μόνο μέσω αυτών των Αρχών μπορεί και αποκαλύπτεται η μοναδικότητα του οποιουδήποτε μοντέλου. Ότι κι αν μας λέει αυτό για την κατάσταση της σύγχρονης θεραπείας, σημαντικό στην παρούσα συζήτηση είναι η αναγνώριση ότι, εάν ένα συμφωνημένο σύνολο θεμελιωδών Αρχών που αφορούν την υπαρξιακή θεραπεία μπορεί να διασαφηνιστεί, τότε μεγαλώνει η πιθανότητα να διευκρινιστεί τι είναι αυτό που ενώνει τις διαφορετικές και ποικίλες ερμηνείες της.

Όταν εξετάζουμε την υπαρξιακή θεραπεία, είναι δύσκολο να μη συμπεράνουμε ότι υπάρχουν τόσες μοναδικές εκφράσεις υπαρξιακής θεραπείας όσοι και οι μοναδικοί εκείνοι άνθρωποι που ασχολούνται με αυτήν και την ασκούν. Επομένως, είναι μια πρόκληση να ισχυριστείς, και πολύ περισσότερο να μπορέσεις να παρέχεις τις αποδείξεις για την ύπαρξη κοινών υποκείμενων Αρχών στην πρακτική άσκηση της υπαρξιακής θεραπείας – εκτός κι αν κάποιος ισχυριζόταν ότι η Αρχή που διέπει την

υπαρξιακή θεραπεία είναι η απόρριψη οποιασδήποτε θεμελιώδους Αρχής. Αποφεύγοντας αυτό το συμπέρασμα, αυτό το βιβλίο υποστηρίζει ότι η υπαρξιακή θεραπεία βασίζεται σε τρεις βασικές θεμελιώδεις Αρχές. Θα τα εξετάσω όλα αυτά παρακάτω και στο δεύτερο μέρος θα περιγράψω ένα δομικό μοντέλο για την πρακτική άσκηση της υπαρξιακής θεραπείας που πιστεύω ότι παραμένει πιστό σε αυτές τις Αρχές.

Κεκαλυμμένη σε όλο αυτό το εγχείρημα παραμένει η επιθυμία μου να προκαλέσω τους υπαρξιακούς θεραπευτές να εξετάσουν κριτικά αν ο τρόπος με τον οποίο «ασκούν» την υπαρξιακή θεραπεία μετέρχεται συμπεριφορών, παραδοχών και συμπεριφορικών απόψεων που προέρχονται από άλλα μοντέλα, που μπορεί όμως είτε να μην «ταιριάζουν» τόσο καλά, ή ακόμα και να μην ταιριάζουν καθόλου, με τους στόχους και τις φιλοδοξίες της υπαρξιακής θεραπείας. Για παράδειγμα, όταν εξετάζονται θέματα όπως η ανωνυμία ή η αυτο-αποκάλυψη του θεραπευτή, ενδέχεται οι θεραπευτές να υιοθετούν άσκοπα απόψεις που δύσκολα μπορεί κάποιος να ξεχωρίσει αν ανήκουν ή όχι σε άλλες προσεγγίσεις; Ίσως, αν το δούμε το θέμα υπό το πρίσμα κάποιου είδους προβληματισμού, η απόφαση να πράξει κατ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να αποδειχθεί λογική και κατάλληλη. Αλλά είναι επίσης πιθανό, σύμφωνα με την *Daseinsanalysis* του Medard Boss, η οποία διατηρεί τη βασική δομική θέση της ψυχανάλυσης αλλά «εντάσσει» μέσα σ' αυτήν ένα σαφώς διαφορετικό, και ίσως και αντιφατικό, θεωρητικό σύστημα (Boss, 1963, 1979), οι υπαρξιακοί θεραπευτές να έχουν υιοθετήσει συμπεριφορές, απόψεις και δομές δανεισμένες από άλλες παραδόσεις και να τις έχουν θεωρήσει ως απαραίτητες για την άσκηση της θεραπείας χωρίς να αμφισβητούν σε επαρκή βαθμό όλες αυτές τις υποθέσεις. Και πάλι, στο Δεύτερο Μέρος, έχω δημιουργήσει ένα δομικό μοντέλο για την άσκηση της υπαρξιακής θεραπείας που αναγνωρίζει και χρησιμοποιεί διάφορες συνεισφορές από άλλα μοντέλα, ενώ ταυτόχρονα αποφεύγει την άσκοπη επιβάρυνση από τις δομικές θέσεις, τις υποθέσεις και τις πρακτικές που προέρχονται από αυτά και που δεν συνάδουν με τις θεμελιώδεις Αρχές του.

Προφανώς, κανένα εγχείρημα που προσπαθεί να ανταποκριθεί σε αυτές τις προκλήσεις δεν θα πρέπει είτε να απορρίψει είτε να απαρνηθεί τα ισχύοντα πρότυπα και την ηθική της άσκησης όπως αυτά ορίζονται από τα Διοικητικά Όργανα του επαγγέλματος. Εάν επιθυμεί να αναγνωριστεί και να τύχει έγκρισης από τα όργανα, οποιοδήποτε μοντέλο υπαρξιακής θεραπείας θα πρέπει να παραμείνει εντός της πραγματικότητας των επαγγελματικών κανόνων και κανονισμών που τη διέπουν. Έτσι, δεν υπάρχει τίποτα σε αυτό το βιβλίο που δεν εξετάζεται και δεν υπόκειται στα

υφιστάμενα πρότυπα πρακτικής, όπως έχουν παρουσιαστεί τόσο από το Ηνωμένο Βασίλειο όσο και από τις διεθνείς Επαγγελματικές Ενώσεις. Ωστόσο, στο ευρύτερο επίπεδο, το υπό συζήτηση μοντέλο επιδιώκει να επαναφέρει στις σύγχρονες έννοιες της θεραπείας μια άποψη που τονίζει ξανά μια κρίσιμη όψη που εμπεριέχεται σε αυτήν καθαυτή την αρχική έννοια της *θεραπείας* - δηλαδή, το εγχείρημα του «να σταθείς» δίπλα στον άλλον μέσω της προσπάθειας να παραμείνεις στο πλευρό του, έτσι όπως αυτός ή αυτή αλληλοεπιδρά και δρα μέσα στον κόσμο (Evans, 1981). Παρόλο που πιστεύω ότι αυτή η ιδέα αποτελεί κοινό τόπο όλων των υπαρξιακών θεραπευτών, το γιατί θα πρέπει να υιοθετήσουν αυτή τη θέση αποσαφηνίζεται καλύτερα όταν συνδέεται με τις θεμελιώδεις Αρχές αυτής της προσέγγισης. Έτσι λοιπόν οδηγούμαστε στο προφανές ερώτημα: Ποιες είναι οι θεμελιώδεις Αρχές της Υπαρξιακής Θεραπείας;

## Οι Τρεις Θεμελιώδεις Αρχές της Υπαρξιακής Θεραπείας

Αυτό που διατυπώνεται δεν είναι ποτέ, και σε καμία γλώσσα, αυτό που έχει λεχθεί. Martin Heidegger

Η υπαρξιακή φαινομενολογία, ως ένα μοναδικό σύστημα φιλοσοφικά προσαρμοσμένης έρευνας, εμφανίστηκε στα πρώτα χρόνια του εικοστού αιώνα. Αν και αποτελείται από πολλά ερμηνευτικά σκέλη και δυνάμεις, ο πυρήνας της είναι η προσπάθεια κατανόησης του διλήμματος του δυϊσμού. Ο δυϊσμός έχει πολλές εκφάνσεις: η διακριτότητα του μυαλού και της ύλης –ή η έλλειψή της– έχει υπάρξει για αιώνες η πηγή συνεχιζόμενων συζητήσεων μεταξύ ιδεαλιστών και υλιστών. Τέτοιες συζητήσεις, με τη σειρά τους, έχουν έρθει αντιμέτωπες με ζητήματα που λίγο πολύ επικεντρώνονται στα πάντα, από τη φύση της πραγματικότητας γενικά, στην (υποτιθέμενη) διχοτομία μεταξύ συνείδησης και εγκεφάλου, μεταξύ του εαυτού και του άλλου, της διάνοιας και του συναισθήματος, του καλού και του κακού, του αρσενικού και του θηλυκού, και πάει λέγοντας. Από την άποψη της δομημένης έρευνας, που είναι το σήμα κατατεθέν της δυτικής επιστήμης, οι δυαδικές συζητήσεις επικεντρώθηκαν στην αλληλεπίδραση μεταξύ του «υποκειμένου» (παρατηρητής/ ερευνητής) και του «αντικείμενου» (παρατηρούμενο/επίκεντρο της έρευνας) και στο αν οι ισχυρισμοί που διατυπώθηκαν βασισμένοι σε πραγματικά αντικειμενικά δεδομένα, παντελώς αποστασιοποιημένα από την επιρροή του ερευνητή, μπορούν να θεωρηθούν έγκυρα και αξιόπιστα.

Ακόμη μια άλλη, κάπως διαφορετική, όψη του δυϊσμού εμφανίζεται στις σύγχρονες θεωρίες της φυσικής, όπου δύο το ίδιο χαρακτηριστικά μοναδικοί μηχανισμοί είναι εξίσου απαραίτητοι για την αποτελεσματικότερη κατανόηση μιας συγκεκριμένης Αρχής. Θεωρίες που ασχολούνται με τη δυαδικότητα του κύματος των σωματιδίων της ύλης θα μπορούσαν να αποτελέσουν ένα τέτοιο παράδειγμα (Selleri, 2013). Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι αυτή η δεύτερη έκφανση του δυϊσμού διαφέρει σημαντικά από τις υπόλοιπες γιατί δεν υιοθετεί το πολύ διαδεδομένο «είτε / είτε» που διαχωρίζει τις αντιθετικές κατηγορίες πάνω στις οποίες εστιάζουμε. Αντ' αυτού, οι αντιθετικές κατηγορίες εξετάζονται υπό το πρίσμα του «και/και» σε μια απαραίτητη και συμπληρωματική συνύπαρξη.

Αυτή η οπτική του «και/και» είναι ασυνήθιστη στη δυτική σκέψη. Προτιμούμε οι δικές μας δυαδικότητες να είναι το ίδιο χαρακτηριστικά μοναδικές και ξεχωριστές παρά να είναι συμπληρωματικές και συχνά αντίνομες. Η γλώσσα μας είναι τόσο πολύ προσανατολισμένη προς αυτό το πρότυπο, που όταν προσπαθεί να εκφράσει το «και/και» καταλήγει να επιδεινώνει το δίλημμα, επιβάλλοντας μια ορολογία αντίφασης/αυτονομίας σε αυτή της συμπληρωματικότητας/αντινομίας. Για παράδειγμα, πουθενά αλλού εκτός από τα μαθηματικά δεν έχει καταστεί εφικτό να εκφραστεί αυτή η συμπληρωματική/αντίνομη «θεωρία του κύματος των σωματιδίων» χωρίς να καταφεύγει κάποιος σε μια αντιφατική/ αποσχιστική γλώσσα.

Αναφέρω αυτό το τελευταίο σημείο επειδή μας επισημαίνει ένα κρίσιμο δίλημμα. Η υπαρξιακή φαινομενολογία έχει συχνά παρουσιαστεί ως μια προσέγγιση που προσπάθησε να αφαιρέσει την κυριαρχία του δυϊσμού από τη σκέψη και την πρακτική μας. Αν και δεν είναι μια λάθος αντίληψη, αυτό το συμπέρασμα συχνά οδηγεί στην υπόθεση ότι η υπαρξιακή φαινομενολογία συνδέεται εξ ολοκλήρου με μονιστικές οπτικές που αρνούνται κάθε φαινομενικό δυϊσμό μέσω της αναγωγικής έμφασης σε έναν μοναδικό ενοποιητικό μηχανισμό ή περιεχόμενο. Για παράδειγμα, οι κυρίαρχες μονιστικές θέσεις σχετικά με τον δυϊσμό σώματος-νου επιμένουν ότι είτε δεν υπάρχει διακριτός και ξεχωριστός «νους» και όλα τα διανοητικά φαινόμενα προέρχονται αποκλειστικά από τις λειτουργίες της ύλης (για παράδειγμα του εγκεφάλου) είτε ότι τα ψυχικά φαινόμενα μπορούν να αναγνωριστούν, αλλά μόνο ως αποτελέσματα της (ομολογουμένως περίπλοκης) εγκεφαλικής δραστηριότητας. Ακολουθώντας αυτή τη μονιστική θεώρηση, οι νευροεπιστήμονες συμφωνούν σε γενικές γραμμές ότι η συνείδηση είναι η ηλεκτρική δραστηριότητα των νευρώνων του εγκεφαλικού φλοιού που αποτελούν ένα ευρύτερο δίκτυο συνάψεων (Smythies, 2014).

Ενώ πολλοί θα πουν ότι μια υπαρξιακή φαινομενολογική προοπτική

απορρίπτει τον δυϊσμό και κατά κάποιον τρόπο πρέπει να υποστηρίζει κάποιου είδους μονιστικές θέσεις, δεν νομίζω ότι μια τέτοια σκληροπυρηνική θεώρηση θα μπορούσε να υιοθετηθεί χωρίς να γίνει προσπάθεια ελαχιστοποίησης των προκλήσεών της. Θα ήθελα λοιπόν να αντιπροτείνω τον συλλογισμό ότι η θεμελιώδης οπτική της υπαρξιακής φαινομενολογίας δεν είναι ούτε αποκλειστικά ιδεαλιστική ούτε αποκλειστικά υλιστική, αλλά προσομοιάζει περισσότερο σε εκείνη τη συμπληρωματική/αντίνομη θεώρηση που υιοθετεί η θεωρητική φυσική. Συνεχίζω, προωθώντας αυτή την «και/και» οπτική, η οποία αντιμετωπίζει τις δυαδικές ανησυχίες χωρίς να ευνοεί τη μία πτυχή της αντιληπτής δυαδικότητας έναντι της άλλης, αλλά μάλλον υποστηρίζοντας ότι τα διπλά αντίθετα συνυπάρχουν από κοινού και αδιαχώριστα ως αλληλοεπηρεαζόμενες συνεχείς πολικότητες. Για παράδειγμα, από αυτή την υπαρξιακή φαινομενολογική οπτική, ο δυϊσμός νου-σώματος απομακρύνεται από τις συζητήσεις «είτε/είτε» που δίνουν προτεραιότητα στο ένα από τα δύο συστατικά και προσπαθεί να δώσει ίση αξία σε φαινομενικά ξεχωριστά συστατικά (δηλ. νους και σώμα) υποστηρίζοντας έναν αντίνομο «αδιαίρετο δυϊσμό» (δηλαδή «νοητικό σώμα» ή «σωματικός νους») που εκφράζεται μέσω της πολικότητας.

Ωστόσο, αυτή η προτεινόμενη αλλαγή διατηρεί τα ίδια προβλήματα στη γλώσσα με αυτά που σημειώθηκαν και στις προσπάθειες της σύγχρονης φυσικής να αντιμετωπίσει διάφορες θεωρίες, όπως αυτές που εξετάζουν την ύλη από την οπτική των κυμάτων-σωματιδίων. Η αγγλική γλώσσα, για παράδειγμα, φαίνεται να είναι δομημένη με τρόπους που δεν διευκολύνουν τη διατύπωση υπαρξιακών φαινομενολογικών οπτικών. Κατά συνέπεια, όλες αυτές οι προσπάθειες θα πρέπει να καταφύγουν αναπόφευκτα σε διατυπώσεις που εμπεριέχουν έναν εγγενή διαχωρισμό, έναν δυϊσμό του τύπου «είτε/είτε», που με τη σειρά του συγχέει την έννοια της διατύπωσης και θολώνει την πρόθεσή της. Για παράδειγμα, για να εισαγάγουν τη βασική Αρχή του αδιαίρετου σχετίζεσθαι (όπως θα αναλύσουμε παρακάτω), οι υπαρξιακοί θεραπευτές συχνά χρησιμοποιούν τον όρο «εντω-κόσμω-είναι» (Cooper, 2003). Ακόμα κι έτσι, και παρά την απόπειρα έκφρασης μιας ενοποιημένης δυαδικότητας που προκύπτει με υφένωση των λέξεων, ο όρος εξακολουθεί να προτείνει μια συνύπαρξη δύο ξεχωριστών εννοιών, δηλαδή του «όντος» και του «κόσμου». Σε περαιτέρω εξέταση, ακόμη και η εισαγωγή νέων όρων, όπως η ενθαδική ύπαρξη (dasein) (Heidegger, 1962), προσπαθεί να διασαφηνίσει ότι αυτή η πολικότητα δεν μπορεί να οριστεί χωρίς την προσφυγή σε μια επεξηγηματική γλώσσα που εμφορείται από αντιφατικό διαχωρισμό. Ως εκ τούτου, όχι μόνο αποτυγχάνει η «ξένη γλώσσα» της υπαρξιακής φαινομενολογίας να εκπληρώσει



## ΥΠΑΡΞΙΑΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ

### Εισαγωγή

Η συνείδηση είναι εγγενώς κάτι παράδοξο. Benny Shanon

Όπως συζητήθηκε και στο προηγούμενο κεφάλαιο, η θεώρησή μου είναι ότι η υπαρξιακή φαινομενολογία βασίζεται σε διάφορες θεμελιώδεις Αρχές μέσω των οποίων εξετάζονται τα επαναλαμβανόμενα *υπαρξιακά θέματα και ανησυχίες*. Παρά το γεγονός ότι αυτά τα θέματα επιδέχονται πολλές ερμηνείες, είναι φανερό ότι είναι τόσο στενά συνδεδεμένα με την υπαρξιακή φαινομενολογία που η συσχέτισή τους με την υπαρξιακή θεραπεία είναι αδιαμφισβήτητη. Αυτό το κεφάλαιο παρέχει μια επισκόπηση των πιο σχετικών αναφορών. Με τον τρόπο αυτό, ελπίζω ότι παρέχονται επαρκή ερεθίσματα και προκλήσεις για τους αναγνώστες ώστε να συνεχίσουν να αναζητούν πιο λεπτομερείς αναλύσεις μέσω πλέον των δικών τους αναγνώσεων, σκέψεων και αναλύσεων.

### Η Ύπαρξη προηγείται του Είναι

Ο κόσμος είναι αδιαφοροποίητη ύπαρξη. Εμείς είμαστε που τον διαφοροποιούμε. Maurice Merleau-Ponty

Ο διαβόητος κεντρικός ισχυρισμός του Sartre που συμπυκνώνει την υπαρξιακή σκέψη του, «η ύπαρξη προηγείται του είναι» (Sartre, 1991: 28), προήλθε από μια πρόταση στο βιβλίο του Heidegger *Being and Time* (Είναι και Χρόνος): «η ουσία της ενθαδικής ύπαρξης βρίσκεται στο είναι της» (Heidegger, 1962: 67). Κατά πρώτον, η δήλωση αυτή προτείνει μια αντιστροφή της πιο κοινής δυτικής φιλοσοφικής άποψης ότι για να υπάρχει κάτι, ό,τι είναι αυτό που υπάρχει, πρέπει πρώτα να είναι «κάτι» (δηλαδή το είναι προηγείται της ύπαρξης). Εάν μείνουμε σε αυτή την αντιστροφή, συνειδητοποιούμε ότι οι παραδοχές μας σχετικά με τέτοια

«πράγματα» όπως η ανθρώπινη φύση και η εγγενής ταυτότητα είναι *αποτελέσματα* παρά θεμελιώδεις συνθήκες της ύπαρξης. Ένα κλειδί για την κατανόηση του επιχειρήματος του Sartre μπορεί να βρεθεί στον τίτλο του πιο διάσημού του βιβλίου, *Being and Nothingness\** ύπαρξη και τίποτα (Sartre, 1991). Το «μηδέν» στο οποίο ο Sartre αναφέρεται δεν υποδηλώνει το ισοδύναμο της έλλειψης ή του κενού. Αντιθέτως, ο Sartre επισημαίνει το πρωταρχικό σημείο «μηδέν» της ύπαρξης. Το «άπαν» είναι ένα αποτέλεσμα, μια έκφραση της ύπαρξης της μηδενικής (προ-υπαρκτικής) ύπαρξης. Ως εκ τούτου, η ύπαρξη προηγείται του είναι.

Αλλά για ποια «πράγματα» μιλάμε εδώ; Μα για τίποτα λιγότερο από τα πιο θεμελιώδη «πράγματα»: τις δομές ή τις κατασκευές που εμείς ονομάζουμε «εγώ» ή εαυτό, οι άλλοι και ο κόσμος. Κανένα πράγμα ή καμία προ-ύπαρξη δεν προηγείται όλων των ουσιαστικών της εκφράσεων. Για μία ακόμη φορά, η γλώσσα που χρησιμοποιούμε γίνεται περίπλοκη και μας προκαλεί σύγχυση. Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στο πώς εκφράζουμε αυτό που θέλουμε να πούμε, γιατί αλλιώς καταλήγουμε σε δηλώσεις του τύπου ότι το είναι προηγείται της ύπαρξης. Για παράδειγμα, στο πρόσφατο κείμενό τους, *Skills in Existential Counselling & Psychotherapy\*\**, η Emmy van Deurzen και ο Martin Adams ισχυρίζονται ότι η δήλωση «η ύπαρξη προηγείται του είναι» ενσωματώνει όλες τις θεματικές ανησυχίες της υπαρξιακής φαινομενολογίας (van Deurzen & Adams, 2011). Δυστυχώς όμως, συνεχίζουν και γράφουν: «Αυτό [η ύπαρξη προηγείται του είναι] ... σημαίνει ότι αυτό που είμαστε είναι πιο βασικό από το τι είμαστε. Πρώτα *είμεθα* και μετά ορίζουμε τον εαυτό μας. Εξάλλου βρισκόμαστε πάντα στη διαδικασία να γίνουμε κάτι άλλο» (van Deurzen & Adams, 2011: 9· έμφαση στο πρωτότυπο).

Αυτή η προσπάθεια αποσαφήνισης καταφέρει να οδηγήσει το επιχείρημα προς λάθος κατεύθυνση, πίσω στην πρωταρχική εστίαση στα «πράγματα» --συγκεκριμένα στις δομές που φέρουν την ένδειξη «εμείς» και «ο εαυτός μας»--, υποδηλώνοντας έτσι εσφαλμένα την υπεροχή τού είναι. Το πρόβλημα έγκειται στην έμφαση που δίνεται στο υποκείμενο, είτε αυτό είναι «εγώ» είτε «εμείς» είτε «εαυτός», το οποίο και *είναι* υπαρξιακά και *εξελίσσεται*. Αυτή η υπεροχή δεν διευκρινίζει ότι, από την υπαρξιακή φαινομενολογική οπτική, το υποκείμενο που αναλογίζεται την ύπαρξή του και το είναι του *είναι το ίδιο ένα*. Δηλαδή, το «εγώ» είναι ήδη μια στοχαστική δομή που προσπαθεί να διερευνήσει την ίδια του την

\* Το Είναι και το Μηδέν, Jean-Paul Sartre, εκδ. Παπαζήση

\*\* Αναπτύσσοντας δεξιότητες στην υπαρξιακή συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία, Emmy van Deurzen, Martin Adams, εκδ. **Κοντόλι**.

κατασκευή. Εν συντομία, το να υποστηρίζουμε «ότι αυτό που είμαστε είναι πιο βασικό από το τι είμαστε» (ό.π.) είναι, στην καλύτερη περίπτωση, μια περιοριστική ανάλυση του υπαρξιακού φαινομενολογικού επιχειρήματος. Γιατί; Επειδή το ζήτημα δεν αφορά την όποια ψευδή θεμελιώδη υπεροχή του «εμείς», αλλά της **ύπαρξης** αυτής καθαυτής.

Όπως το βλέπω (και για να είμαι δίκαιος, και αυτό που νομίζω ότι προσπάθησαν να εκφράσουν οι van Deurzen και Adams), είναι ότι το επιχείρημα πως η ύπαρξη προηγείται του είναι, είναι ακριβέστερα μια προσπάθεια να διευκρινιστεί ότι η προ-ουσιαστική **ύπαρξη** προηγείται οποιασδήποτε συγκεκριμένης μορφής ή δομής –όπως το «εγώ»-- το οποίο εγώ μπορεί η **ύπαρξη** να υιοθετήσει. Αναγνωρίζοντας τους περιορισμούς της γλώσσας, οι οποίοι επιβάλλουν μια προτίμηση σε ουσιαστικογενείς ορισμούς επί των όποιων ρηματικών διαδικασιών, το επιχείρημα μπορεί να εκφραστεί ως: *Αυτό που είναι η ύπαρξη, προηγείται οποιασδήποτε δομής μπορεί να υιοθετήσει η ύπαρξη.*

Αλλά τι είναι αυτό που κάνει το επιχείρημα για το ότι η ύπαρξη προηγείται του είναι τόσο σημαντικό; Μήπως είναι απλώς μια αφηρημένη συζήτηση ελάχιστης αξίας για την καθημερινή ζωή; Δεν νομίζω. Η ριζική αλλαγή που προτείνεται από το επιχείρημα αμφισβητεί την κυρίαρχη θέση που θεωρεί την ύπαρξη ως μια σταθερή, κυρίως μόνιμη και αμετάβλητη δομή. Με αυτόν τον τρόπο, προκαλεί μια συνειδητοποίηση ότι οποιαδήποτε υποκειμενική δήλωση η οποία αντλεί ισχύ από το ίδιο της το είναι, είναι ανεπαρκής και ελλιπής. Κάποια αρχική βιωμένη αίσθηση αυτής της συνειδητοποίησης καθίσταται δυνατή όταν η φορτισμένη υπαρξιακά δήλωση «*Εγώ Είμαι*» επαναδιατυπώνεται ως «*Εγώ Υπάρχω*». Αν και εξακολουθεί να είναι φορτισμένη υπαρξιακά, η τελευταία δήλωση αφήνει ανοιχτή την εμπειρία της ύπαρξης, τουλάχιστον ως μια αναγνώριση ότι αυτό το «εγώ» είναι πολύ λιγότερο σταθερό στη συγκεκριμένη έκφραση του είναι απ' ό,τι θα μπορούσαμε να υποθέσουμε. Ίσως με μεγαλύτερη ακρίβεια, αν και βασίζεται ομολογουμένως σε μια εξαιρετικά ασυνήθιστη γλώσσα, μπορούμε να επαναδιατυπώσουμε και πάλι τη δήλωση τουιοτοτρόπως: ***Η ύπαρξη εκφράζεται ως αυτό που είναι, ο οποίος είναι ...*** Ακόμα ανεπαρκής στη δομική της και ουσιαστικογενή της έμφαση και πολύ αδέξια για να μπορέσει να υιοθετηθεί ποτέ στον καθημερινό λόγο, αλλά παρ' όλα αυτά, μια πρόκληση για την αφελή ουσιαστικότητα του πολιτισμού μας.

Η έκφραση «η ύπαρξη προηγείται του είναι» έχει πολλές επιπτώσεις στη θεραπευτική σκέψη και πρακτική. Ίσως η πιο σημαντική είναι ότι αμφισβητεί την υπέρτατη έμφαση που δίνεται στη σύσταση «να είσαι αληθινός

με τον εαυτό σου». Αντίθετα, θεωρώντας ότι προηγείται η ύπαρξη από το είναι, η υπαρξιακή φαινομενολογία απορρίπτει αυτή την σύσταση με την αιτιολογία ότι η εστίαση σε μια στοχαστική δομή –πάνω στον εαυτό– ως πηγή της αλήθειας διατηρεί μια ουσιαστική υπεροχή. Αντίθετα, το «να είσαι αληθινός στην **ύπαρξή σου**» θα μπορούσε να είναι μια πιο ακριβής, αν και σχετικά αβέβαιη, εστιασμένη στην ύπαρξη προοπτική.

---

### Μια Άσκηση που Εξερευνά το Θέμα της Ύπαρξης που Προηγείται του Είναι

1. Συμπληρώστε τις ακόλουθες πέντε δηλώσεις:
  - Είμαι [το όνομά σας]
  - Είμαι [η ηλικία σας]
  - Είμαι [το φύλο σας]
  - Είμαι [η σχέση σας με ένα μέλος της οικογένειάς σας] (π.χ. κόρη/αδελφός /ξάδερφος/πατέρας)
  - Είμαι [μια τρέχουσα αισθητή εμπειρία] (π.χ. πεινασμένος/ερωτευμένος/μόνος/χαρούμενος)
2. Διαβάστε δυνατά κάθε δήλωση. Σημειώστε την αισθητή εμπειρία σας ενώ διαβάζετε κάθε δήλωση, καθώς και το συνολικό συναίσθημα που έχετε μόλις διαβάσετε όλες τις δηλώσεις.
3. Τώρα, συμπληρώστε τις ακόλουθες πέντε δηλώσεις:
  - Είμαι [το όνομά σας]
  - Είμαι [η ηλικία σας]
  - Είμαι [το φύλο σας]
  - Είμαι [η σχέση σας με ένα μέλος της οικογένειάς] (π.χ. κόρη/αδελφός /ξάδερφος/πατέρας)
  - Είμαι μια ύπαρξη που αισθάνεται [μια τρέχουσα αισθητή εμπειρία] (π.χ. πεινασμένος/ερωτευμένος/κλπ.)
4. Διαβάστε δυνατά κάθε δήλωση. Σημειώστε την εμπειρία σας ενώ διαβάζετε κάθε δήλωση, καθώς και το συνολικό συναίσθημα που έχετε μόλις διαβάσετε όλες τις δηλώσεις.
5. Ποιες διαφορές, αν υπάρχουν, ανακαλύψατε στην αισθητή εμπειρία σας μέσα από τις εκφρασμένες δηλώσεις ανάμεσα στο «είμαι» και στο «είμαι μια ύπαρξη»;
6. Τώρα, συμπληρώστε τις ακόλουθες πέντε δηλώσεις:
  - Η ύπαρξη εκφράζεται ως αυτό το είναι που είναι [το όνομά σας]

- Η ύπαρξη εκφράζεται ως αυτό το είναι που είναι [η ηλικία σας]
  - Η ύπαρξη εκφράζεται ως αυτό το είναι που είναι [το φύλο σας]
  - Η ύπαρξη εκφράζεται ως αυτό το είναι που είναι [η σχέση σας με ένα μέλος της οικογένειας]
  - Η ύπαρξη εκφράζεται ως αυτό το είναι που είναι και που αισθάνεται [μια τρέχουσα βιωμένη εμπειρία]
7. Ποιες διαφορές, αν υπάρχουν, με τις δύο προηγούμενες δηλώσεις σχετικά με την ύπαρξη ανακαλύψατε στην αισθητή σας εμπειρία, εκφράζοντας αυτές τις δηλώσεις της ύπαρξης, από μια «ύπαρξη που εκφράζει τον εαυτό της»;
8. Πώς αυτή η άσκηση σας βοήθησε, αν όντως σας βοήθησε, στην κατανόηση του υπαρξιακού φαινομενολογικού ισχυρισμού ότι «η ύπαρξη προηγείται του είναι»;

## Νόημα/Έλλειψη νοήματος

Η ζωή σηματοδοτεί τη συνέχεια. Η συνέχεια σηματοδοτεί το ταξίδι μακριά. Το ταξίδι μακριά σηματοδοτεί την επιστροφή. Τάο Τσι Τσινγκ

Είναι κοινός τόπος για τις σύγχρονες θεωρίες να υποστηρίζουν ότι η δική μας μοναδική μορφή τής εξελικτικά παραγόμενης συνείδησης έχει ως κύρια λειτουργία της την στοχαστικά θεμελιωμένη κατασκευή μιας πραγματικότητας με νόημα, ή, όπως εγώ έχω επιλέξει ως τίτλο σε ένα προηγούμενο βιβλίο μου, *an interpreted world\** (Spinelli, 2005). Η υπαρξιακή φαινομενολογία συμφωνεί ότι είμαστε όντα που δημιουργούν νόημα. Από την ύπαρξη έως το είναι, το τίποτα εξελίσσεται σε κάτι ή σε οτιδήποτε. Ωστόσο, ιδωμένο από αυτό το πρίσμα, πρέπει να αναρωτηθούμε: τι «νόημα» υπάρχει σε μια προ-του-είναι ύπαρξη; Μήπως το νόημα δεν αναδύεται μόνο μέσω της «εξέλιξης του σε κάτι»; Προκειμένου να πούμε: «Ποιο είναι το νόημα αυτού;» ή «Εγώ δεν υποστηρίζω πλέον αυτά τα νοήματα», απαιτείται από εμάς να έχουμε διανύσει μια όποια εξελικτική διαδικασία τού είναι. Ακόμα κι αν η ύπαρξή μας είναι πάντα προσανατολισμένη στο νόημα, σε ένα προ-εξελικτικό στάδιο του είναι δεν υπάρχει ακόμη νόημα. Αντ' αυτού, ερχόμαστε αντιμέτωποι με την *έλλειψη νοήματος* ή με την ύπαρξη την ακόμα ανοιχτή στο νόημα.

Πολλοί υπαρξιακοί συγγραφείς, ιδιαίτερα εκείνοι που επηρεάστηκαν

\* Ερμηνεύοντας τον κόσμο, Ernesto Spinelli, εκδ. Άσπρη λέξη.

## ΠΙΝΑΚΑΣ 6.1

---

### Στάδιο Πρώτο: συνδημιουργώντας τον θεραπευτικό κόσμο.

---

#### Θεραπευτής

*Ο Θεραπευτής ως ηλίθιος:*  
η ερευνητική εστίαση προσανατολίζεται στην διασαφήνιση της σχέσης μεταξύ των προβλημάτων που θέτει ο θεραπευόμενος και της κοσμοθεώρησής του όπως τη βιώνει μέσα στον θεραπευτικό κόσμο και έρχεται σε αντίθεση με την εμπειρία μιας ευρύτερης κοσμοθεώρησης.

---

#### Θεραπευόμενος

Ο θεραπευόμενος ακούει την ίδια του τη φωνή πολύ περισσότερο ακριβή και αληθινή.

---

#### Σημεία κλειδί για εστίαση

##### Ρυθμίσεις

- συμβόλαιο
- πλαίσιο

##### Συνθήκες

- μαγικά φτερά
- επιρροή ενός placebo
- το ταξίδι του θεραπευόμενου
- χαιρετισμοί
- αρχικό αφήγημα

##### Περιγραφικός συντονισμός

- ύπαρξη με/ύπαρξη για
- εστιασμένη στους άλλους ακρόαση
- μη-γνωρίζοντας

##### Περιγραφική έρευνα

- φαινομενολογική μέθοδος
- νοηματική/νοητική πρόκληση
- στρατηγικό ερωτηματολόγιο
- εστιασμένη στο σώμα περιγραφή
- μεταφορικός συντονισμός
- αφηγηματικό στήσιμο μιας σκηνης

##### Ενδείξεις για τη μετάβαση από το

Πρώτο Στάδιο στο Δεύτερο

- Εμπόδια για τη μετάβαση από το Πρώτο Στάδιο στο Δεύτερο
-

## ΕΝΑ ΔΟΜΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΙΑΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ: ΜΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Εισαγωγή

Το δομικό μοντέλο που παρουσιάζεται εδώ προέρχεται, και είναι μια προσπάθεια να εξηγήσει, τον δικό μου τρόπο κατανόησης της θεραπείας και της ενασχόλησής μου ως θεραπευτή από μια υπαρξιακή προοπτική. Αυτή η προοπτική δίνει έμφαση στις θεμελιώδεις Αρχές της υπαρξιακής φαινομενολογίας του σχετιζέσθαι, της αβεβαιότητας και του υπαρξιακού άγχους, έτσι όπως αυτές έχουν συζητηθεί στο Πρώτο Μέρος. Παρ' όλα αυτά, αυτές οι Αρχές ελπίζω πως θα γίνουν αντιληπτές από τον αναγνώστη στην υπό συζήτηση δομή, και δεν απολογούμαι για το γεγονός ότι καμία από αυτές τις Αρχές δεν αναφέρεται ποτέ ρητά μέσα στο πλαίσιο της θεραπευτικής συνάντησης. Σε αυτό, πιστεύω ότι μένω πιστός σε μια σημαντική θέση που διατυπώνει ο Martin Heidegger κατά τη διάρκεια των σεμιναρίων του, τα *Zollikon Seminars*\* που έδωσε μαζί με τον Medard Boss και τους ψυχιάτρους συναδέλφους του.

Ο Heidegger δηλώνει:

Το αποφασιστικό σημείο είναι ότι τα συγκεκριμένα φαινόμενα, που προκύπτουν από τη σχέση μεταξύ της ανάλυσης και του αναλυτή, και που ανήκουν στον αντίστοιχο, συγκεκριμένο ασθενή, μπορεί να πληγούν από το ίδιο τους το φαινομενολογικό περιεχόμενο και να μην καταστεί δυνατόν απλώς να ταξινομηθούν σε μια ευρύτερη κλίμακα υπό την ομπρέλα της *existentialia*\*\* (Heidegger, 2001: 124)

\* *Zollikon Seminars*: Ήταν μια σειρά φιλοσοφικών σεμιναρίων που δόθηκαν μεταξύ του 1959 και του 1969 από τον Γερμανό φιλόσοφο Martin Heidegger στο σπίτι του Ελβετού ψυχιάτρου Medard Boss. Το θέμα των σεμιναρίων ήταν η οντολογία και η φαινομενολογία του Heidegger, ως τμήμα της πρακτικής της ιατρικής, της ψυχολογίας, της ψυχιατρικής και της ψυχοθεραπείας. Τα πρωτόκολλα των σεμιναρίων, μαζί με την αλληλογραφία μεταξύ Heidegger και Boss, δημοσιεύθηκαν στα Γερμανικά το 1987 με τον τίτλο *Zollikoner Seminare, Protokolle- Gersprache - Briefe Herausgegeben von Medard Boss*. Η αγγλική έκδοση του κειμένου δημοσιεύθηκε το 2001

\*\* *Existentialia*: Είναι ένας όρος που χρησιμοποιεί ο Heidegger για το σύνολο των χαρακτηριστικών του *Dasein*.

Αυτή η δήλωση, όπως εγώ την καταλαβαίνω, υπογραμμίζει την ανησυχία του Heidegger ότι η πρακτική της υπαρξιακής θεραπείας θα πρέπει να απέχει από το να εκπαιδεύσει τον θεραπευόμενο για να κατανοήσει και να αποδεχτεί άμεσα και ρητά τις Αρχές της. Αντίθετα, ο Heidegger υποστηρίζει ότι η υπαρξιακή θεραπεία θα πρέπει να επικεντρώνεται σε μια περιγραφική έρευνα που στηρίζεται σε αυτές τις Αρχές και, μέσω αυτής, οι ίδιες οι Αρχές θα αποκαλυφθούν «ως ανήκουσες στον πραγματικό ασθενή» (Cohn, 2002: 83).

Σε προηγούμενα κεφάλαια, έχω χρησιμοποιήσει τους όρους κοσμικεύειν και κοσμοθεώρηση προκειμένου να εκφράσω την ανθρώπινη εμπειρία της υπαρξής μας ως τη διαρκή αλληλεπίδραση μεταξύ της διαδικασίας ( κοσμικεύειν) και της ουσίας (η κοσμοθεώρηση). Η κοσμοθεώρηση είναι το αποτέλεσμα μιας απόπειρας εκλογίκευσης του κοσμικεύειν. Οι δομές που προκύπτουν, απλώς και μόνο επειδή είναι δομές, δεν μπορούν να εκφράσουν άμεσα όλες τις διεργασίες που προσομοιάζουν σε διαδικασίες του κοσμικεύειν. Επιπλέον, προκειμένου να διατηρηθεί κάποιος επαρκής βαθμός χωροχρονικής σταθερότητας και συνέχειας, η κοσμοθεώρηση πρέπει και να ιζηματοποιείται και να διασχίζεται από τις εμπειρίες της σωματοποιημένης *ύπαρξης* που προέρχονται από το κοσμικεύειν. *Οι διαταραχές στη ζωή μας τις οποίες πρέπει όλοι να αντιμετωπίσουμε είναι συνέπειες του βαθμού στον οποίο η κοσμοθεώρηση μπορεί να είναι ταυτόχρονα αρμονική και αντιφατική με το κοσμικεύειν. Οι διαταραχές και τα διλήμματα που φέρνουν οι θεραπευόμενοι στη θεραπεία αποκαλύπτουν πώς ο θεραπευόμενος βιώνει αυτή την αλληλεπίδραση.*

Ίσως η εμπειρία του θεραπευόμενου που συνδέεται με την ανησυχία και τη σύγκρουση προκύπτει επίσης από τη μεγάλη αντίφαση μεταξύ του κοσμικεύειν και της τρέχουσας διατηρημένης κοσμοθεώρησής του. Σε τέτοιες περιπτώσεις, αποκαλύπτεται ότι οι δομές που διατηρούνται μέσα στην κοσμοθεώρηση είναι υπερβολικά περιοριστικές και άκαμπτες ως προς τις ιζηματοποιήσεις τους και οι οποίες, με τη σειρά τους, απαιτούν ολοένα και περισσότερες διασχίσεις.

Αλλά είναι επίσης πιθανό οι διαταραχές που παρουσιάζονται να είναι εκφράσεις μιας πολύ μεγάλης συρροής μεταξύ του κοσμικεύειν και της κοσμοθεώρησης. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι δομές της κοσμοθεώρησης θεωρούνται πολύ ασταθείς και εύθραυστες, και ως εκ τούτου ανεπαρκείς στην ικανότητά τους να συντηρήσουν την υπάρχουσα κοσμοθεώρηση σταθερή έναντι των προκλήσεων που δημιουργούν τριγμούς στη συνέχεια, τις διαθέσεις και την ταυτότητά της.

Και οι δύο πιθανότητες μπορεί να δημιουργήσουν ανησυχίες και συ-



---

## Μια Άσκηση Περιγραφικής Πρόκλησης μέσω της Μεταφορικής Εναρμόνισης

1. Δουλεύοντας μαζί με έναν συνάδελφό σας, γίνετε εναλλάξ θεραπευτής και θεραπευόμενος. Κάθε συνεδρία θα πρέπει να διαρκεί 15 λεπτά.
  2. Ως θεραπευόμενος, επιστρέψτε στο τρέχον ζήτημα ή δίλημμα το οποίο είχατε διερευνήσει στην προηγούμενη άσκηση σχετικά με την περιγραφική πρόκληση που επικεντρώνεται στο σώμα και συνεχίστε τη συζήτησή σας από εκεί που είχατε μείνει.
  3. Ως θεραπευτής, βοηθήστε τον θεραπευόμενο να εξερευνήσει την εμπειρία μόνο μέσω της μεταφορικής εναρμόνισης.
  4. Όταν και οι δύο ολοκληρώσετε την άσκηση, συζητήστε πώς ήταν η εμπειρία της περιγραφικής πρόκλησης που ήταν εστιασμένη στο σώμα για τον καθένα από εσάς είτε ως θεραπευτή είτε ως θεραπευόμενο.
- 

Το *αφηγηματικό στήσιμο* επιδιώκει να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να εντοπίσει και να διευκρινίσει πώς μπορούν να διερευνηθούν τοπικά οι δηλώσεις ενόχλησης και διαταραχής εστιάζοντας σε ένα μόνο συγκεκριμένο συμβάν ή παράδειγμα το οποίο έχει βιώσει ο θεραπευόμενος και όντας επικεντρωμένος σε μια λεπτομερή περιγραφή του αφηγηματικού σκηνηκού μέσα στο οποίο έλαβε χώρα το γεγονός. Για παράδειγμα:

- Πότε ήταν το πρώτο/πιο πρόσφατο/εντονότερο/πιο ζωντανό/μεγαλύτερο σε διάρκεια γεγονός που θυμάστε όταν βιώνατε το Χ συμβάν; Ας επιστρέψουμε σε αυτό το συμβάν. Πού έγινε; Ποιος ήταν εκεί; Εάν ήταν σε εσωτερικό χώρο, περιγράψτε τον χώρο με όσες λεπτομέρειες μπορείτε. Αν ήταν σε εξωτερικό χώρο, περιγράψτε τον χώρο όσο πιο λεπτομερώς μπορείτε. Εσείς βρισκόταν σε αυτόν τον χώρο; Τι κάνατε τη στιγμή που βιώσατε το Χ συμβάν; Ήσασταν όρθιος ή καθόσασταν; Κρατούσατε κάτι; Υπήρχαν κάποιοι ήχοι; Υπήρχαν άλλα άτομα ή ζώα παρόντα στο σκηνηκό; Τι έκαναν; Κάποιος είπε κάτι που θυμάστε;

Από τη στιγμή που ένα μοναδικό αφηγηματικό σκηνηκό εξερευνηθεί επαρκώς, μία εξίσου λεπτομερής περιγραφική έρευνα μπορεί να διεξαχθεί που να αφορά μια άλλη αφήγηση η οποία ταυτίζεται με τις ανησυχίες που

παρουσιάζει ο θεραπευόμενος. Αυτό μπορεί να γίνει αρκετές φορές, έτσι ώστε μια σειρά από αφηγηματικά σκηνικά εντός των οποίων τοποθετούνται οι ανησυχίες του θεραπευόμενου να μπορούν να συγκρίνονται και να αντιπαραβάλλονται μεταξύ τους.

- Όταν επανεξετάζετε αυτά τα διάφορα αφηγηματικά σκηνικά που έχουν περιγραφεί, υπάρχει κάτι που ξεχωρίζει για εσάς και που μπορεί να είναι ο κοινός παρονομαστής αυτών των διαφορετικών σκηνικών; Υπάρχουν επαναλαμβανόμενα συμβάντα ή άτομα ή αντικείμενα, για παράδειγμα; Υπάρχει κάτι που σκέφτεστε/αισθάνεστε/λέτε/ακούτε/φοράτε που θεωρείτε ότι μεταφέρεται από σκηνικό σε σκηνικό;
- Όταν επανεξετάζετε τα διάφορα αφηγηματικά σκηνικά που έχουν περιγραφεί, τι είναι αυτό που σας φαίνεται ότι ξεχωρίζει και είναι διαφορετικό για καθένα από αυτά σε σχέση με τα άλλα;

Για παράδειγμα:

*Θεραπευτής:* Όταν κάνατε αυτό τον ήχο γαργάρας, τον οποίο τον έχετε συνδέσει με την «αίσθηση του απαίσιου και της ηλιθιότητας», είχατε κάποια εικόνα ενός σκηνικού στο οποίο ήσασταν μέσα;

*Θεραπευόμενος:* Πού ήμουν;

*Θεραπευτής:* Αν σας έλεγα: Σκεφτείτε τον εαυτό σας να κάνει αυτόν τον ήχο γαργάρας σε κάποια χρονική στιγμή στο παρελθόν σας και απλώς κοιτάξετε για να δείτε πού βρίσκεστε όταν τον κάνετε. Πού είστε;

*Θεραπευόμενος:* Είναι περίεργο. Μόλις είχα μια εικόνα από το σπίτι στο οποίο μεγάλωσα.

*Θεραπευτής:* Εντάξει. Μείνετε εκεί. Βρίσκεστε σε κάποιο συγκεκριμένο δωμάτιο;

*Θεραπευόμενος:* Είμαι στο καθιστικό. Παρακολουθώ τηλεόραση. Νομίζω ότι τρώω ένα σάντουιτς ή κάτι παρόμοιο.

*Θεραπευτής:* Εντάξει. Μπορείτε να μου περιγράψετε το δωμάτιο;

*Θεραπευόμενος:* Είναι μια εικόνα από τη δεκαετία του εβδομήντα. Φωτεινές πράσινες κουρτίνες. Πολυθρόνα και καναπέδες. Ένα πολύ φλύαρο πράσινο και χρυσό χαλί πάνω σε μια βαρετή μοκέτα από τοίχο σε τοίχο. Μια τεράστια τηλεόραση που είναι ακόμα ασπρόμαυρη. Ω! Μπορώ να μυρίσω καπνό τσιγάρου. Και πορτοκαλόφλουδες Ναι! Αυτό είναι που τρώω.

- Θεραπευτής:* Και κάθεστε ενώ τρώτε;
- Θεραπευόμενος:* Ναι. Ω! Είναι και η αδερφή μου εκεί!
- Θεραπευτής:* Κάθεται δίπλα σας;
- Θεραπευόμενος:* Όχι, πίσω μου – Γαμώτο! Ξέρετε κάτι; Αυτός ο ήχος της γαργάρας. Η αδερφή μου τον βγάξει. Παίζαμε μαζί και έλεγε πράγματα όπως: «Έχω ένα πολύ μεγάλο μυστικό να σου πω. Ξέρεις τι είναι;». Κι εγώ της απαντώ: «Πες μου». Κι εκείνη σηκώνεται και έρχεται κοντά στο αυτί μου και μετά κάνει τον ίδιο απαίσιο θόρυβο, που βγαίνει από τον λαιμό της! Αυτό είναι πολύ περίεργο.
- Θεραπευτής:* Οκέι. Μείνετε λοιπόν εκεί. Αυτή η «αίσθηση του απαίσιου» έχει να κάνει με το ότι ακούτε την αδελφή σας να κάνει αυτόν τον ήχο και να σας λέει «έχω ένα μυστικό». Βρίσκεστε στο οικογενειακό καθιστικό και παρακολουθείτε τηλεόραση ενώ τρώτε πορτοκάλι, και είναι πίσω σας και μόλις σας είπε: «Έχω ένα πολύ μεγάλο μυστικό να σου πω. Ξέρεις τι είναι;».
- Θεραπευόμενος:* [Αρχίζει να κλαίει] Ναι...
- Θεραπευτής:* Θέλετε να πείτε—
- Θεραπευόμενος:* [Φωνάζει] Πώς είναι δυνατόν να καταλήγω να νιώθω τόσο απαίσια; Τι είναι αυτό που πάει τόσο γαμημένα λάθος μαζί μου;
- Θεραπευτής:* Προσπαθήστε να μείνετε εκεί. Εντοπίστε μια σκηνή όπου το λέτε αυτό. Μια οποιαδήποτε;
- Θεραπευόμενος:* Συνεχίζω να επιστρέφω στο καθιστικό που ανέφερα.
- Θεραπευτής:* Εντάξει. Είναι το ίδιο δωμάτιο, την ίδια ώρα; Μια άλλη ώρα;
- Θεραπευόμενος:* Είναι Χριστούγεννα όταν ήμουν 6 ετών και, γαμώτο μου, δεν πήρα ούτε ένα δώρο. Απλώς ένα ηλίθιο μαδημένο δεντράκι με ένα σημείωμα που έλεγε «Συγγνώμη... Ο Άγιος Βασίλης ξέμεινε από δώρα. Θα σου φέρει κάτι αύριο». Αυτή είναι η πρώτη φορά που ξέφυγα και έσπασα τα πάντα και μετά συνειδητοποίησα πόσο γαμημένα ηλίθιος ήμουν, γιατί αυτό σήμαινε ότι ο γαμημένος ο Άγιος Βασίλης δεν θα ξαναρχόταν ποτέ.
- Θεραπευτής:* Εντάξει. Ας δούμε τη σκηνή λίγο πιο προσεκτικά.



Εκδόσεις  
Κοντούλι

## Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία στην Πράξη

PRACTISING EXISTENTIAL THERAPY - The Relational World

**Ernesto Spinelli**

«...Το βιβλίο αυτό θα μπορούσε να πει ότι έχει τις ρίζες του σε μια σειρά σεμιναρίων μου για το πρόγραμμα Advanced Diploma in Existential Psychotherapy (Ανώτερο Δίπλωμα στην Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία) που προσφέρεται από τη Σχολή Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής του Regent College στο Λονδίνο. Είμαι ευγνώμων σε όλους τους εκπαιδευόμενους που συμμετείχαν σε αυτά τα σεμινάρια για τον πλούτο της κριτικής διορατικότητας με την οποία εμπλούτισαν τις συζητήσεις μας. Είμαι ευγνώμων, επίσης, στη συνάδελφό μου και διευθύντρια του προγράμματος, Lucia Moja-Strasser, επειδή μου επέτρεψε να παρουσιάσω τις απόψεις και τις ιδέες μου, παρόλο που γνώριζε καλά ότι ορισμένες από αυτές μπορούσαν να προκαλέσουν σύγχυση και αντιπερισπασμούς στους εκπαιδευόμενους...»

«...Επιτρέψτε μου απλά να δηλώσω ότι αυτό ήταν μακράν το πιο δύσκολο βιβλίο που έχω γράψει. Μέσα στην αφέλειά μου, πριν το ξεκινήσω, έλεγα χαρούμενα σε όλους πόσο εύκολο θα ήταν. Δυστυχώς, οι θεοί πρέπει να με άκουσαν. Ευτυχώς για εμένα, ωστόσο, έχω τη μεγάλη ευλογία να έχω φίλους των οποίων το χιούμορ, η ενθάρρυνση και η απλή επιμονή να συνεχίσω με αυτό και να σταματήσω να γκρινιάζω μου επέτρεψε να το τελειώσω. Έτσι... ευχαριστώ τον Peter και τον Stuart και τη Barbara και τον Charles και τον Laurence και τη Susanna και τον James και την Helen και την Abbey. Και, όπως πάντα, την «καλύτερή μου φίλη», τη Maggi...»

ΕΡΝΕΣΤΟ ΣΠΙΝΕΛΙ  
Λονδίνο, 2006