

Υπαρξιακή Ψυχοθεραπεία

Η υπαρξιακή θεραπεία και συμβουλευτική έχει τις ρίζες της στην υπαρξιστική φιλοσοφία (Kierkegaard, Heidegger, & Sartre) και στοχεύουν στο να βοηθήσουν τον άνθρωπο να αντιμετωπίσει και διαχειριστεί βασικά θέματα της ύπαρξης: άγχος, απελπισία, θάνατο, μοναξιά, αποξένωση και ανυπαρξία νοήματος. Αν και υπάρχουν αρκετές υπαρξιστικές προσεγγίσεις διαφορετικές από χώρα σε χώρα (van Deurzen, 2002. Spinelli, 1989), στο παρόν κείμενο παρουσιάζεται η Αμερικανική εκδοχή, όπως αυτή καθορίστηκε από την εργασία των Yalom & May.

Βασικές έννοιες

Ύπαρξη και Ανυπαρξία

Η ανάγκη του “ανήκειν” σε μια ομάδα και η ανάγκη αποδοχής από αυτήν οδηγεί το σύγχρονο άνθρωπο στην καταπίεση της αίσθησης της ύπαρξής του. Η έννοια της αίσθησης της ύπαρξης αναφέρεται στη συνολική εμπειρία της ύπαρξης, τόσο τη συνειδητή όσο και την ασυνειδητή. Τα άτομα έχουν ανάγκη να βιώνουν τον εαυτό τους ως οντότητες μέσα στον κόσμο, όπως αυτό εκφράζεται μέσα από την εμπειρία του είμαι: «Αφού, είμαι εγώ, έχω το δικαίωμα να υπάρχω».

Το αντίθετο του «υπάρχω» είναι η ανυπαρξία ή η αίσθηση του τίποτα. Ο θάνατος είναι η πιο προφανής μορφή ανυπαρξίας, ενώ ο άνθρωπος βιώνει την ανυπαρξία και μέσα από τις διαφορετικές εκφράσεις του άγχους και της έλλειψης της αυτό-επίγνωσης. Επιπρόσθετα, η καταστροφική εχθρότητα και η σωματική ασθένεια αποτελούν απειλές για την ύπαρξη.

Τρεις τύποι ύπαρξης στον κόσμο

Α) «ο κόσμος γύρω» που αναφέρεται στη φύση, τις νομοτέλειές της, το περιβάλλον, βιολογικές ανάγκες, ενορμήσεις, και ένστικτα, καθώς και τον κύκλο ζωής

Β) «με τον κόσμο», που αναφέρεται στον κοινωνικό κόσμο, στις κοινωνικές, προσωπικές, και ομαδικές σχέσεις

Γ) Ο «κόσμος του ατόμου», που αναφέρεται στην αυτο-συνειδητότητα & αυτο-επίγνωση, καθώς και στο προσωπικό νόημα ενός πράγματος ή ενός ανθρώπου. Οι τρεις τρόποι ύπαρξης είναι αλληλοσυνδεόμενοι.

Φυσιολογικό & νευρωτικό άγχος

Ο άνθρωπος είναι συνώνυμο με το άγχος. Οι βασικές πηγές του άγχους είναι η υπαρξιακή εαλωτότητα στη φύση, η ασθένεια & ο θάνατος, αλλά και πηγές με θετικό πρόσημο για την εξέλιξη του ατόμου, όπως η αυτονομία & η ανεξαρτησία από τους γονείς του. Η αντίδραση στο φυσιολογικό άγχος είναι συνήθως ανάλογη της αντικειμενικής απειλής, το άτομο δεν απωθεί το γεγονός, το συναίσθημα ή συνολικά την εμπειρία και οδηγείται στη δημιουργική χρήση του. Αντίθετα, η αντίδραση του νευρωτικού άγχους είναι δυσανάλογη με την απειλή, το άτομο χρησιμοποιεί την απώθηση και οδηγείται σε μια καταστροφική για τον ίδιο χρήση του. Συνήθως η αντίδραση κατευθύνεται από εσωτερικά ψυχολογικά πρότυπα και συγκρούσεις.

Φυσιολογική, νευρωτική & υπαρξιακή ενοχή

Κατά τον ίδιο τρόπο με το άγχος, οι υπαρξιστές διακρίνουν την ενοχή σε φυσιολογική, νευρωτική και υπαρξιακή. Η φυσιολογική ενοχή προκύπτει από τις διαδικασίες της συνείδησης, καθώς το άτομο ευαισθητοποιείται στην ηθική πλευρά της συμπεριφοράς του. Η νευρωτική ενοχή προκύπτει μέσα από φανταστικές επιθέσεις εναντίον των άλλων, γονεϊκές παρεμβάσεις & κοινωνικές συμβάσεις. Η υπαρξιακή ενοχή προκύπτει από την αίσθηση της αποτυχίας του ατόμου να ζήσει όσο

(βαθμός) μπορεί, τη διαταραχή της πραγματικότητας στις σχέσεις. Συχνά όμως η υπαρξιακή ενοχή αναφέρεται και σε μια ενοχή αποχωρισμού του σύγχρονου ανθρώπου από τη φύση ως σύνολο. Αυτού του είδους η ενοχή ξεκινά από την αυτο-επίγνωση που συνοψίζεται στη φράση: «Μπορώ να δω τον εαυτό μου ως κάποιον που μπορεί να επιλέγει ή που αποτυγχάνει να το κάνει». Εάν δοθεί η σωστή κατεύθυνση η υπαρξιακή ενοχή μπορεί να καταστεί ιδιαίτερα δημιουργική και να οδηγήσει στην εμπειρία μεγαλύτερη ευαισθητοποίησης απέναντι στους άλλους.

Διαπερατότητα στο χρόνο και χώρο

Η διαπερατότητα στο χρόνο και χώρο αποτελεί τη βάση για την ελευθερία και την υπευθυνότητα. Είναι τμήμα της οντολογικής φύσης της ανθρώπινης ύπαρξης και στηρίζεται στη ικανότητα του ανθρώπου να παράγει σύμβολα. Μέσα από το συμβολισμό ο άνθρωπος μπορεί να προβάλλει τον εαυτό στο παρελθόν και το μέλλον, αλλά και διαμέσου των κοινωνικών σχέσεων, καθώς απευθύνει πολύ συχνά στον εαυτό του την εξής ερώτηση: «Πώς με βλέπουν οι άλλοι;»

Υπαρξιακή ανησυχία: Θάνατος

Ο άνθρωπος ταλανίζεται από μια διαρκή σύγκρουση ανάμεσα στο αναπόφευκτο του θανάτου και την επιθυμία του για ζωή. Αυτή η σύγκρουση είναι η βασική πηγή άγχους. Διακατέχεται από τον τρόπο του θανάτου που συχνά τον παραλύει ή βιώνει σε συνειδητό ή ασυνείδητο επίπεδο το άγχος του θανάτου. Οι άμυνες που αναπτύσσονται απέναντι στο άγχος του θανάτου βασίζονται στην άρνηση.

Υπαρξιακή ανησυχία: Ελευθερία

Ο άνθρωπος διακατέχεται από τη σύγκρουση ανάμεσα στην ανάγκη του για ελευθερίας και την ανάγκη του για σταθερότητα. Οι άνθρωποι θεωρούνται ως καταδικασμένοι στην ελευθερία, καθώς ζουν σε ένα κόσμο που χαρακτηρίζεται από έλλειψη δομής και οργάνωσης και επιπλέον είναι μόνο οι ίδιοι απόλυτα υπεύθυνοι για τη ζωή τους.

Υπαρξιακή ανησυχία: Απομόνωση

Υπάρχει σύγκρουση ανάμεσα στην επίγνωση που έχει ο άνθρωπος για την απομόνωση που υφίσταται και την ανάγκη του για επαφή με άλλους ανθρώπους. Η απομόνωση μπορεί να είναι διαπροσωπική. Πρόκειται για το αίσθημα της μοναξιάς λόγω ανεπάρκειας κοινωνικών δεξιοτήτων, λόγω ψυχοπαθολογίας, λόγω επιλογής, ή γιατί απλά αναγκάζεται από τις συνθήκες και τα πρόσωπα σε αυτήν. Μπορεί να είναι ενδοπροσωπική. Οι άνθρωποι σε αυτήν την περίπτωση είναι αποκομμένοι από την επίγνωση της μοναξιάς τους και είναι κατά κύριο λόγο αποσυνδεδεμένοι από τμήματα του εαυτού λόγω παθολογίας. Το τρίτο είδος της απομόνωσης είναι υπαρξιακή. Πρόκειται για την αίσθηση ότι ο καθένας έρχεται μόνος, ζει μόνος, και πεθαίνει μόνος. Ο άνθρωπος βιώνει ένα αγεφύρωτο χάσμα ανάμεσα στον εαυτό και τους άλλους, έναν «αποχωρισμό από τον κόσμο».

Υπαρξιακή ανησυχία: Ζωή με ή χωρίς νόημα

Η υπαρξιακή αυτή ανησυχία πυροδοτείται από την ανάγκη του ανθρώπου να βρει νόημα σε έναν αδιάφορο κόσμο που δεν έχει νόημα. Συνήθως τον απασχολεί το ερώτημα: «Ποιο είναι το νόημα της ζωής;». Οι άνθρωποι θεωρούνται ως γενετικά καθορισμένοι να αναζητούν πρότυπα και νόημα. Στο πλαίσιο αυτής της αναζήτησης έχουν ανάγκη να βιώνουν τον εαυτό, τη ζωή και την καθημερινότητα τους ως έχοντα συνοχή, σκοπό, και σημαντικότητα.

Μηχανισμοί άμυνας

Οι μηχανισμοί άμυνας στο άγχος του θανάτου σχετίζονται με την ανάπτυξη συμπεριφοράς για την επίτευξη αθανασίας. Αν και σε συνειδητό επίπεδο οι άνθρωποι μπορεί να αποδέχονται τη θνητότητά τους, σε βαθύτερο επίπεδο αναπτύσσουν παράλογες πεποιθήσεις που αφορούν στην αθανασία τους. Οι πεποιθήσεις αυτές μεταφράζονται σε συμπεριφορά, όπως ο σχεδόν καταγκαστικός ηρωισμός, η εργασιομανία, η συνεχής πίεση για έλεγχο και εξουσία. Ένας άλλος μηχανισμός άμυνας απέναντι στο άγχος του θανάτου είναι η πίστη στην υπέρτατη σωτηρία που συχνά οδηγεί σε περιορισμούς και στην υποδούλωση στην κυριαρχία ενός «υπέρτατου άλλου».

Οι μηχανισμοί άμυνας που αναπτύσσει ο άνθρωπος απέναντι στο άγχος της ελευθερίας (μη επίγνωση υπευθυνότητας) μπορεί να είναι η καταναγκαστικότητα, η πεποίθηση ότι οι άλλοι φταίνε, η θυματοποίηση, αλλά και η δυσκολία λήψης απόφασης.

Οι μηχανισμοί άμυνας στο άγχος της απομόνωσης εκφράζονται κυρίως μέσα από την έντονη ανάγκη αποδοχής από τους άλλους και από τη δημιουργία σχέσεων που χαρακτηρίζονται από την απουσία ορίων.

Η καταναγκαστική συμπεριφορά είναι ο κυριότερος τρόπος έκφρασης του άγχους απέναντι στην αίσθηση της απουσίας νοήματος. Οι άνθρωποι συχνά υιοθετούν καταναγκαστικές μορφές συμπεριφοράς προκειμένου να καλύψουν το κενό που αφήνει η βαθιά αίσθηση ότι ζουν μια ζωή χωρίς σκοπό.

Στόχος Συμβουλευτικής παρέμβασης

Ο κυριότερος στόχος της υπαρξιστικής παρέμβασης είναι η παροχή βοήθεια προς τον συμβουλευόμενο/θεραπευόμενο να κατανοήσει την ασυνείδητη σύγκρουση που μπορεί να λαμβάνει χώρα, το είδος αυτής της σύγκρουσης, να αναγνωρίσει τους δυσπροσαρμοστικούς μηχανισμούς άμυνας που επιστρατεύει προκειμένου να ανακουφιστεί από το άγχος που δημιουργεί η σύγκρουση, να κατανοήσει την καταστροφική τους επίδραση στη ζωή του και στην ψυχική του ισορροπία, να μειώσει το δευτερογενές άγχος με το να διορθώσει τους περιοριστικούς τρόπους με τους οποίους σχετίζεται με τον εαυτό και τους άλλους, και να αναπτύξει άλλους τρόπους αντιμετώπισης του πρωταρχικού άγχους περισσότερο προσαρμοστικούς και λειτουργικούς που μπορούν να τον κάνουν να βιώνει μεγαλύτερη αρμονία με τον εαυτό του και το περιβάλλον.

Όπως επισημαίνει ο Yalom η θεραπευτική διαδικασία «...συνδέεται με τη δημιουργική διαδικασία, της ανάγνωσης και γραφής ενός μυθιστορήματος: η ανάγνωση με την έννοια ότι πάντα ακούω τη μοναδική εκπληκτική ιστορία ζωής του κάθε ασθενούς, συγγραφή, με την έννοια ότι πιστεύω πως η θεραπεία είναι μια δημιουργική τέχνη και ο αποτελεσματικός θεραπευτής πρέπει να επινοήσει μια νέα θεραπεία για κάθε ασθενή» (Yalom, 1998, σ. 307).

Προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος της παρέμβασης, η συμβουλευτική/θεραπευτική σχέση πρέπει να χαρακτηρίζεται από την ενεργό παρουσία του επαγγελματία, την επίδειξη αυθεντικότητας, αλλά και τη δέσμευση στο παρόν. Ο θεραπευτής/σύμβουλος προσπαθεί να κατανοήσει και να βιώσει την ύπαρξη του ανθρώπου που έρχεται να ζητήσει τη βοήθειά του. Το όχημα για αυτήν την κατανόηση είναι η σχέση που αναπτύσσεται στο εδώ και τώρα. Ο Yalom χαρακτηριστικά τονίζει: «...έχω διαπιστώσει ότι μπορώ να σε βοηθήσω περισσότερο αν εστιάσω στη μια σχέση για την οποία μπορώ να έχω ακριβή πληροφόρηση....» (Yalom, 2001).

Η υπαρξιστική θεραπεία φαίνεται να είναι απαραίτητη και ιδιαίτερα αποτελεσματική όταν ο άνθρωπος βιώνει υπαρξιακές κρίσεις οι οποίες εμφανίζονται μέσα από την εμπειρία με το θάνατο, τις προσωπικές μεταβάσεις, τις επαγγελματικές μεταβάσεις, τις μη αντιστρέψιμες αποφάσεις, αλλά και όταν βρίσκεται απροσδόκητα απομονωμένος.

Βιβλιογραφία

- May, R., & Yalom, I. (2005). Existential psychotherapy. In R.J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 269-98). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole
- Spinelli, E. (1989). *The interpreted world: An introduction to phenomenological psychology*. London: Sage.
- Yalom, I. (2001). *The gift of therapy*. London: Piatkus.
- Yalom, I. (1998). *The Yalom reader: Selections from the work of a master therapist and story teller*. NY: Basic Books.
- Van Deurzen, E. (2002). *Existential counselling and psychotherapy in practice*. London: Sage.