

## 1. Μία θεραπευτική σύνθεση

Στη συνθετική ψυχοθεραπευτική εκπαίδευση, προσφέρεται στους εκπαιδευόμενους ποικιλία προσεγγίσεων και στη συνέχεια, ενθαρρύνονται μέσα από τη θεωρία, το βίωμα, την πρακτική εξάσκηση και εποπτεία, να συνάγουν στοιχεία από τις διαφορετικές αυτές προσεγγίσεις ώστε να συνθέτουν, να δημιουργούν δηλαδή, ένα θεραπευτικό μοντέλο, τη συνθετική μέθοδο. «Ο θεραπευτής της συνθετικής προσέγγισης εκκινεί από την υπόθεση ότι τα ανθρώπινα όντα είναι περίπλοκα και μπορούν να γίνουν αντιληπτά σε διάφορα επίπεδα. Θεωρούμε ότι η συνθετική μέθοδος δεν συνιστά ένα ακόμη μοντέλο ψυχοθεραπείας, αλλά περισσότερο την επιλογή του εκάστοτε θεραπευτή για την προσέγγιση που θεωρεί ότι ταιριάζει καλύτερα σ' αυτόν και στον πελάτη του και για την οποία διαθέτει ένα θεωρητικό σκεπτικό». (O'Brien & Houston, 2000, σ.82). Στόχος, από τη σύνθεση διαφορετικών προσεγγίσεων, είναι η μεγιστοποίηση, εξέλιξη και ανάπτυξη των πλεονεκτημάτων τους καθώς και η ελαχιστοποίηση και αποδυνάμωση των περιορισμών τους.

Η συνθετική προσέγγιση ταιριάζει σε πολλούς θεραπευτές. Δέχονται όλα όσα έχουν βιώσει και έχουν μάθει. Είναι εκεί όλα σημαντικά και κάθε φορά επιλέγουν ποιο θα έρθει στο φως και όλα τα άλλα σαν φόντο υποστηρίζουν αυτό που έχουν επιλέξει. Η επιλογή γίνεται την κάθε στιγμή με έμπνευση και συντονισμό με αυτό που συμβαίνει, δηλαδή με ενσυναισθητική σύνδεση. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, ο εκάστοτε τρόπος και τεχνική να μην είναι ποτέ τα ίδια και έτσι η κάθε συνεδρία να είναι μοναδική. Κάθε φορά που γίνεται άνοιγμα στον καθένα, είτε μέσα από τις εμπειρίες της ζωής, είτε από την ψυχοθεραπεία και την εποπτεία του, γίνεται άνοιγμα και στη συνθετική του μέθοδο. Μοιάζει αυτό το άνοιγμα να είναι η ουσία και το φως που εξελίσσει και αναπτύσσει αυτό που υπήρχε μέχρι τότε και συγχρόνως οδηγεί και εμπνέει τον θεραπευτή στο έργο του.

Το παρόν θεραπευτικό μοντέλο περιλαμβάνει τα τρία κύρια ψυχοθεραπευτικά μοντέλα: Α) ψυχοδυναμικό, Β) ανθρωπιστικό – υπαρξιακό και Γ) συμπεριφοριστικό – γνωστικό.

Α) Η θεωρία του Freud, με την οποία ξεκινάει, υπηρετεί τη δόμηση, είναι δηλαδή ο σκελετός αυτού του θεραπευτικού μοντέλου. Βασικά στοιχεία της θεωρίας του Freud (McLeod, 2003), είναι η υπόθεση πως τα προβλήματα του πελάτη έχουν τις ρίζες τους στις εμπειρίες της παιδικής ηλικίας, η υπόθεση πως ο πελάτης μπορεί να μην έχει συνειδητή επίγνωση των αληθινών κινήτρων που βρίσκονται πίσω από τις πράξεις του και η χρήση της μεταβίβασης στη θεραπευτική διαδικασία. Είναι

πολύ σημαντικό για τον θεραπευτή, η κατανόηση των διεργασιών της ανθρώπινης ανάπτυξης, των μηχανισμών άμυνας και της μεταβίβασης. Η ουσία είναι πως βλέπει και πως ερμηνεύει ο πελάτης το παρελθόν και στη συνέχεια, η αναγνώριση και αποδοχή όλων των θεμάτων που τον απασχολούν από τότε (ένα από τα ζητούμενα της θεραπείας).

Ο Βίλχελμ Ράιχ (1981), παρατήρησε ότι οι μηχανισμοί άμυνας δεν είναι αρκετοί από μόνοι τους, οπότε χρειάζεται να δοθεί σημασία και στον τρόπο έκφρασής των. Κάθε πελάτης σχετίζεται μ' ένα συγκεκριμένο στερεότυπο τρόπο, ίδιο και έξω από τις συνεδρίες, ο οποίος γίνεται αντίσταση στη θεραπεία και ο οποίος τον βοηθάει να αποφεύγει τη δυσφορία. Πίσω από την αντίσταση κρύβεται μια φράση, η οποία είναι στάση ζωής και εκφράζεται λεκτικά και μη λεκτικά. Ο χαρακτήρας είναι μια δομή που δημιουργείται από τον άνθρωπο για να ανταπεξέλθει στη ματαιώση, στις απαιτήσεις και στις απαγορεύσεις των άλλων. Επειδή είναι χρόνιος μηχανισμός προστασίας εμπεριέχει και τη στερεοτυπική στάση του σώματος, η οποία ονομάζεται θωράκιση. Ο χαρακτήρας επιτρέπει την επιβίωση, όμως εις βάρος της ανθρώπινης ζωτικότητας. Έτσι, όταν η θωράκιση δεν μπορεί πια να ελέγξει τις παρορμήσεις της ανθρώπινης ζωτικότητας, δημιουργείται το σύμπτωμα, το οποίο λειτουργεί σαν φάρος πλοήγησης στη θεραπευτική διεργασία.

B) Η επόμενη προσέγγιση, υπηρετεί την ύπαρξη, δίνει δηλαδή ζωή και κίνηση, στον σκελετό του προσωπικού μοντέλου του θεραπευτή. Ο άνθρωπος για τους υπαρξιστές, είναι μια ολότητα που βρίσκεται σε δυναμική εξελικτική πορεία «γίνεσθαι». Είναι ένας πολύπλοκος οργανισμός που βρίσκεται σε κάποια σχέση με το σύμπαν. «Δεν μπορεί κάποιος να καταλάβει τα κίνητρα και τη συμπεριφορά ενός ατόμου, αν δεν δώσει ιδιαίτερη προσοχή στην ύπαρξη του ατόμου. Ύπαρξη είναι η αυτογνωσία, η ατομικότητα, ο ορισμός του ίδιου του ατόμου για το ποιος είναι». (Κοσμίδου – Hardy & Γαλανουδάκη – Ράπτη, 1996, σ.63).

Μαζί με το υπαρξιακό μοντέλο, πολύ σημαντικές και κοντινές είναι οι προσεγγίσεις Gestalt και Προσωποκεντρική.

B1) Το ρήμα gestalten σημαίνει «διαμορφώνω ή σχηματίζω». Το αποτέλεσμα της ενέργειας αυτής, δηλαδή το Gestalt είναι ένα πλήρες σχήμα ή μια μορφή που έχει δομή και νόημα και όπου το όλον είναι διαφορετικό από το άθροισμα των μερών του. (Ginger, 2010). Η έκφραση του Perls «τώρα και πως», υπογραμμίζει τη φαινομενολογική πλευρά της θεραπείας Gestalt, η οποία δίνει περισσότερο χώρο στο «πώς» από ό,τι στο «γιατί» και κατά συνέπεια λέει να μην παρατήρηση και αποδοχή των φαινομένων και όχι στην επεξήγησή τους. Αυτό βοηθάει να δίνεται προσοχή στη διεργασία στο εδώ και τώρα και όχι στο αποτέλεσμα. Στηρίζει την ανάπτυξη της επίγνωσης νοητικά, σωματικά

συναισθηματικά και βοηθάει επίσης τον πελάτη να αφήνεται με εμπιστοσύνη στη διεργασία της συνεδρίας.

B2) Το μοντέλο του Rogers που είναι γνωστό ως Προσωποκεντρική θεραπεία, είναι πολύ ουσιαστικό και σημαντικό ανθρωπιστικό μοντέλο. Η πραγμάτωση, η τάση δηλαδή, προς την εκπλήρωση των δυνατοτήτων και την πληρότητα, αντιπροσωπεύει τη μοναδική κινητήρια δομή της Προσωποκεντρικής θεραπείας. (Feltham & Horton, 2000). Οι άνθρωποι θεωρούνται ότι εν δυνάμει είναι πλήρως λειτουργικοί, κοινωνικοί και αυθεντικοί. Επίσης διαθέτουν όλα τα μέσα που χρειάζονται για την προσωπική τους αλλαγή και αυτά τα μέσα μπορούν να γίνουν διαθέσιμα σ' ένα περιβάλλον θεραπευτικής συνεδρίας όπου ο θεραπευτής διαθέτει πνευματική ενσυναίσθηση, άνευ όρων αποδοχή για τον πελάτη και αυθεντικότητα. Στο σημείο αυτό, παρατίθεται το ακόλουθο κείμενο, από το βιβλίο, *η Ψυχοθεραπεία της Αγάπης* (Firman & Gila, 2014, σ.75), σχετικά με την πνευματική ενσυναίσθηση: «Η ικανότητα να "αισθανόμαστε εντός" μπορεί να χρησιμοποιηθεί να βοηθήσει ή για να βλάψει. Αυτός είναι ένας σημαντικός λόγος που η ψυχοσυνθετική θεραπεία δεν ενδιαφέρεται τόσο για την απλή ενσυναίσθηση, αλλά εστιάζει στην πνευματική ενσυναίσθηση. Πνευματική ενσυναίσθηση σημαίνει "αισθάνομαι εντός" του πνεύματος που είναι ο άλλος. Αυτό, ουσιαστικά, δεν σημαίνει να γνωρίζω την σωματική εμπειρία του άλλου ανθρώπου, τις συναισθηματικές αντιδράσεις ή πρότυπα σκέψης του, δεν σημαίνει απλώς να γνωρίζω τι νιώθει, αισθάνεται ή σκέφτεται ο άλλος. Πνευματική ενσυναίσθηση, είναι μια αναγνώριση του άλλου ως «εγώ» – ξεχωριστού, αν και όχι χωρισμένου, από οποιοδήποτε περιεχόμενο ή μορφή εμπειρίας. Για να κάνουν επαφή οι θεραπευτές σ' αυτό το επίπεδο – να αγαπούν σε αυτό το επίπεδο – χρειάζεται να προχωρήσουν στην αναγνώριση ότι και αυτοί είναι ξεχωριστοί αλλά όχι χωρισμένοι από το περιεχόμενο. Δηλαδή χρειάζεται να παραιτηθούν από ρόλους, τεχνικές, διαγνώσεις, οτιδήποτε θα τους καθιστούσε τυφλούς ως προς τον άλλον. Με άλλα λόγια, πνευματική ενσυναίσθηση είναι μια αίσθηση αγάπης άνευ όρων, μια έκφραση αλτρουιστικής αγάπης. Ο Carl Rogers (1961) προσέγγισε αυτήν την κατανόηση της πνευματικής ενσυναίσθησης περιλαμβάνοντας τη "θετική αναγνώριση άνευ όρων" και τη "βαθιά εκτίμηση του άλλου" μαζί με την ενσυναίσθηση μεταξύ των απαραίτητων συνθηκών για θεραπεία».

Γ) Η θεωρία του Beck, το τρίτο σκέλος του μοντέλου, υπηρετεί την έναρξη της επαφής και τη δημιουργία συμμαχίας, είναι, δηλαδή, η έκφραση του προσωπικού μοντέλου του θεραπευτή. Θεωρείται η περισσότερο τεκμηριωμένη από τις γνωστικές προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται σήμερα (Feltham & Horton, 2000). Χαρακτηριστικό

του ανθρώπινου είδους είναι η νόηση. Σκεφτόμαστε, επεξεργαζόμαστε πληροφορίες που προσλαμβάνουμε με τις 5 αισθήσεις μας, βγάζουμε συμπεράσματα και αξιολογούμε τις πληροφορίες αυτές. Με αυτόν τον τρόπο αλληλεπιδρούμε με το περιβάλλον μας. Οι νοητικές δραστηριότητες συνδέονται με σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορές και φυσιολογία. Είναι διαθέσιμες στο συνειδητό μας και μπορούμε να τις αλλάξουμε, με αποτέλεσμα να αλλάξει το συναίσθημα και η συμπεριφορά. Επίσης μπορούμε να αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας και αυτό έχει σαν συνέπεια να αλλάξει το συναίσθημα και οι σκέψεις μας.

Η προσέγγιση που βοηθάει σε πιο λειτουργική και αυθεντική σύνθεση των ανωτέρω μοντέλων, είναι η ψυχοσύνθεση, η προσέγγιση που εμπνεύστηκε και ανέπτυξε ο Assagioli. Ο Assagioli επεδίωξε να βοηθήσει τον άνθρωπο να ασχοληθεί με τη διαδικασία της κατανόησης και της σύνθεσης των πλευρών του εαυτού του, περιλαμβανομένης και της πνευματικής, με βασικό στόχο να ζυπνήσει μέσα του μια αίσθηση ολότητας. Εισήγαγε την ιδέα των υποπροσωπικοτήτων, οι οποίες είναι ημιαυτόνομα υποσυστήματα εντός της προσωπικότητας. Η αναγνώριση, η αποδοχή, η συμπερίληψη και η σύνθεση των υποπροσωπικοτήτων ως μέρη της προσωπικότητας, έχει σαν αποτέλεσμα, οι ίδιες να αλληλεπιδρούν, να συνεργάζονται και να διαμορφώνουν μια πιο αρμονική εσωτερική και εξωτερική έκφραση της προσωπικότητας ως όλου. Στην ψυχοσύνθεση, κεντρική θέση δίνεται στη βούληση και στην αγάπη. Η βούληση είναι μια βασική λειτουργία του εαυτού και είναι εκείνη η ήμερη ελευθερία να ενεργεί κανείς από μια θέση που δεν καθορίζεται ολότελα από κανένα συγκεκριμένο μέρος μας. (Firman & Gila, 2014). Η αγάπη είναι τρόπος, στάση, ενέργεια, συνθήκη ... είναι δρόμος. Είναι αυτή που στηρίζει το ανθρώπινο ταξίδι στη διάρκεια όλης της ζωής και επιτρέπει στο ανθρώπινο πνεύμα να ευημερεί. Είναι αυτή που επιτρέπει να συμβεί ίαση και ανάπτυξη στην ψυχοθεραπεία και το πιο ουσιαστικό είναι αυτή που βοηθάει να βιώνουμε την ένωση με τους άλλους και τον κόσμο, σ' ένα πιο βαθύ και αυθεντικό επίπεδο, πέρα από μορφή και δίπολα.

Τέλος, αυτό που ολοκληρώνει και διαφοροποιεί συγχρόνως το θεραπευτικό μοντέλο για τον κάθε θεραπευτή, είναι η προσωπική του πορεία και οι εμπειρίες του. Όλες οι προσεγγίσεις είναι σημαντικές και είναι εκεί, μέσα του. Κάθε φορά που κάτι νέο βιώνεται και έρχεται στο φως, είτε στη διαδικασία της συνεδρίας με τον πελάτη ή της εποπτείας, είναι σαν μια σταγόνα νέκταρ, ένα άνοιγμα και μια νέα οπτική στο παλιό, είναι κάτι λεπτεπίλεπτο που αλλάζει και δημιουργεί ένα νέο Gestalt, δηλαδή μια νέα θεραπευτική σύνθεση της προηγούμενης με περισσότερη

αρμονία και σύνδεση. Υπάρχει συνέχεια και εξέλιξη σ' αυτό, ώστε γίνεται φανερό πως η συνθετική ψυχοθεραπεία:

- Προάγει την ευελιξία στον τρόπο που προσεγγίζονται τα προβλήματα των πελατών
- Δημιουργεί ένα επίπεδο άριστης εξυπηρέτησης των πελατών
- Φέρνει στο επίκεντρο της διεργασίας τη θεραπευτική σχέση και δίνει ιδιαίτερο βάρος και προσοχή στη δημιουργία και διατήρηση μιας στάσης αποδοχής, σεβασμού, εντιμότητας και εμπιστοσύνης προς τους πελάτες
- Έχει ολιστικό χαρακτήρα με αποτέλεσμα να αγγίζει τους πελάτες σε φυσικό, νοητικό, συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο
- Δημιουργεί τις προϋποθέσεις, ώστε η κάθε συνεδρία να είναι μοναδική με οδηγό την ενσυναισθητική σύνδεση στο εδώ και τώρα μεταξύ θεραπευτή και πελάτη. Είναι η εμπειρία της συνθετικής ψυχοθεραπείας, που έχει σαν αποτέλεσμα την εσωτερική ανάπτυξη και θεραπεία σε όλα τα επίπεδα.

## 2. Μοντέλο θεραπευτικής εποπτείας

Δύο στοιχεία τα οποία βοηθούν, ώστε μία θεραπευτική σύνθεση να εξελιχθεί σε ένα μοντέλο θεραπευτικής εποπτείας είναι: Α) Η σπουδαιότητα της αρχής της "συμπερίληψης" του Martin Buber και Β) Η δημιουργία ενός αξιόπιστου "εσωτερικού επόπτη". Παρατίθενται δύο κείμενα από το βιβλίο, *Εποπτεία, Η Συνθετική Σχεσιακή Προσέγγιση στην Ψυχοθεραπευτική Εποπτεία* (Ασημάκης, 2015, σ.30 και σ.45 αντίστοιχα), τα οποία καλύπτουν απόλυτα το θέμα χωρίς άλλα λόγια.

Α) «Ο κεντρικός στόχος της εποπτικής διαδικασίας εκφράζεται με τον καλύτερο τρόπο από την επεξήγηση της αρχής της συμπερίληψης του Buber (1996). Η αρχή αυτή έχει διευρυνθεί από τη διαλογική και σύγχρονη ψυχοθεραπεία Gestalt ως ο πυρήνας του αποτελεσματικού διαλόγου. Σύμφωνα με την επεξήγηση του Hycner (1991), "συμπερίληψη είναι η παλινδρομική κίνηση που μου επιτρέπει να περνάω στην άλλη πλευρά, ενώ ταυτόχρονα παραμένω επικεντρωμένος στη δική μου εμπειρία" (Hycner, 1991:20)».

Β) «Η ανάπτυξη της συμπερίληψης συνδέεται με την ιδέα της σταδιακής δημιουργίας ενός αξιόπιστου "εσωτερικού επόπτη". Ένας αποτελεσματικός "εσωτερικός επόπτης" καθιστά τον εποπτευόμενο ικανό να παρακολουθεί και να ελέγχει τις διαστάσεις τόσο της μεταβίβασης και της αντιμεταβίβασης όσο και τη δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο, διατηρώντας και τα δύο στο οπτικό του πεδίο. Συνεπώς η εκπαίδευση με

αυτόν τον τρόπο του παρατηρητή ή "εσωτερικού επόπτη" αποτελεί τον πρωτεύοντα σκοπό της εποπτικής διαδικασίας. *"Πιστεύω ότι η εποπτική διαδικασία θα έπρεπε να εξελίσσεται σ' έναν διάλογο μεταξύ του εξωτερικού επόπτη και του εσωτερικού επόπτη"* (Casement 1985:32)».

Πλεύρη Νούσια

## Βιβλιογραφία

- Clarkson, P. (2004), *Therapeutic Relationship*, London: Whurr Publ.
- Feltham, C. & Horton, I. (2000), *Οδηγός Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας*, Αθήνα: Π. Ασημάκης.
- Firman, J & Gila, A. (2014), *Η Ψυχολογία του Πνεύματος, Η Ψυχοσύνθεση στην Πράξη*, Αθήνα: Π. Ασημάκης.
- Firman, J.& Gila, A. (2014), *Η Ψυχοθεραπεία της Αγάπης, Η Ψυχοσύνθεση στην Πράξη*, Αθήνα: Π. Ασημάκης.
- Ginger, S. (2010), *Θεραπεία Gestalt*, Αθήνα: Π. Ασημάκης.
- McLeod, J. (2003), *Εισαγωγή στη Συμβουλευτική*, Αθήνα: Μεταίχιμο.
- O' Brien, M. & Houston, G. (2004), *Συνθετική Θεραπεία, Οδηγός για τον επαγγελματία Σύμβουλο και Ψυχοθεραπευτή*, Αθήνα: Π. Ασημάκης.
- Westbrook, D., Kennerley, H. & Kirk, J. (2010), *Εισαγωγή στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ασημάκης, Π. (2015), *Εποπτεία, Η Συνθετική Σχεσιακή Προσέγγιση στην Ψυχοθεραπευτική Εποπτεία*, Αθήνα: Π. Ασημάκης. (Επιμέλεια).
- Γεωργαντά, Ε. (2002), *Τι είναι ψυχοθεραπεία*, Αθήνα: Π. Ασημάκης.
- Κοσμίδου – Hardy, Χ. & Γαλανουδάκη – Ράπτη, Α. (1996), *Συμβουλευτική, Θεωρία και Πρακτική*, Αθήνα: Π. Ασημάκης.
- Ράιχ, Β. (1981), *Η Ανάλυση του Χαρακτήρα 1*, Αθήνα: Καστανιώτης.
- Ράιχ, Β. (1981), *Η Ανάλυση του Χαρακτήρα 2*, Αθήνα: Καστανιώτης.