

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ Ο ΜΙΤΟΣ ΤΗΣ ΑΡΙΑΔΝΗΣ

1. Βότσαλο στη λίμνη	15
2. Το αδιόρατο χρέος	29
3. Κλειστές πόρτες	33
4. Ανοίγει η αυλαία	42
5. Η κιβωτός	46
6. Σε αντίπαλα στρατόπεδα	54
7. Το βέλος στον πυρήνα	64
8. Ανακαλώντας το παρελθόν	72
9. Οι κρίκοι της αλυσίδας	80

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΤΟ ΛΑΒΥΡΙΝΘΟ

1. Το πέραςμα	91
2. Η έκρηξη	99
3. Τα συγκοινωνούντα δοχεία	105
4. Το ουράνιο τόξο	112
5. Καλά στέφανα	116
6. Η ταλάντωση	125
7. Η μεγάλη πρόκληση	129
8. Το μεταλλαγμένο κύτταρο	138
9. Η ελεύθερη πτώση	152
10. Η Ελλάδα πάει κι έρχεται	162
11. Αποχαιρετώντας το παρελθόν	174

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ
Η ΦΩΤΕΙΝΗ ΘΥΡΑ

1. Μπροστά στην πύλη	187
2. Πορεία σε δύσβατα μονοπάτια	200
3. Βουτιά στα βαθιά	218
4. Η κορύφωση	227
5. Το μαχαίρι στο κόκαλο	243
6. Ισορροπώντας στα κύματα	262
7. Το φυλλοβόλο δέντρο	268
8. Τα φωτόνια	281
9. Στην άκρη της λίμνης	290
10. Οι ομόκεντροι κύκλοι ανοίγουν	298
 ΣΑΝ ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΣΑΝ ΕΠΙΛΟΓΟΣ	 305
 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	 319
 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	 431

ΣΑΝ ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΣΑΝ ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Όλα τα χρόνια που ασχολούμαι με την ψυχοθεραπεία έχω γράψει θεωρητικές εργασίες και μερικά βιβλία που κάλυπταν επιμέρους θέματα με τα οποία κατά καιρούς καταπιάστηκα. Εδώ και κάποια χρόνια, όμως, είχα τη σφοδρή επιθυμία να μοιραστώ με το ευρύ κοινό και με τους συναδέλφους μου τον πλούτο που απέκτησα μέσα από το θεραπευτικό μου ρόλο μεταφέροντας στο χαρτί μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα της μακρόχρονης θεραπευτικής μου θητείας.

Για δεκαετίες είναι σαν να ζω μαζί με τη δική μου ζωή και τις ζωές πολλών άλλων. Αναρίθμητες οικογένειες και ζευγάρια με έχουν οδηγήσει στα εσώτερα της οικογενειακής τους εστίας. Έχω διεισδύσει σε επτασφράγιστους, αυστηρά προσωπικούς χώρους. Άλλοτε μου ανοίγουν διάπλατα τις πόρτες οι ίδιοι οι οικοδεσπότες και άλλοτε, όταν στην κυρία είσοδο υψώνονται απαγορευτικά πανό, έχω διαβεί μέσα από απόκρυφες εισόδους. Ακροβατώντας σε αυτούς τους καλά προστατευμένους ιδιωτικούς χώρους βλέπεις μια ανεστραμμένη εικόνα της καθημερινής πραγματικότητας. Αντικρίζεις και συναλλάσσεσαι με τα πραγματικά πρόσωπα που ήταν κρυμμένα πίσω από περίτεχνα σφυρηλατημένες μάσκες.

Οι ατελείωτες ώρες που έχω περάσει συνομιλώντας με μεμονωμένα πρόσωπα, με ζευγάρια, με ολόκληρες οικογένειες, μέσα σε θεραπευτικές και συναφείς εκπαιδευτικές ομάδες, συσώρευσαν μέσα μου γνώση και εμπειρία. Εντυπωσιάστηκα από την απίστευτη ποικιλία των εναλλακτικών οπτικών και τρόπων αντιμετώπισης της ζωής. Αυτή η πολυμορφία σε ό,τι αφορά τις προσωπικές και συλλογικές κατασκευές και ορατές συμπεριφορές με έμαθε ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να βλέπεις πιο βαθιά, πιο καθαρά και πιο μακριά είναι να παρατηρείς τα επιμέρους ερεθίσματα που δέχεσαι μέ-

σα από έναν ευρυγώνιο φακό που σου επιτρέπει να συνδέεις και να συνθέτεις τις πληροφορίες που ανταλλάσσονται. Αν βρίσκεσαι σε μια πεδιάδα, δεν βλέπεις παρά το μονοπάτι που ακολουθείς και το μάτι σου σταματάει στο γειτονικό ορίζοντα. Αν βρίσκεσαι στην κορυφή ενός λόφου, έχεις μια ευρύτερη εποπτεία του χώρου που σε περιβάλλει και γι' αυτό μπορείς να διακρίνεις εναλλακτικά μονοπάτια για να πορευτείς, να ξεδιαλύνεις στόχους, να ατενίζεις απρόσκοπτα το μακρινό ορίζοντα.

Για όσους έχουν κάνει μια τέτοια διαδρομή — είτε ως θεραπευτές είτε ως θεραπευόμενοι — είναι, νομίζω, πιο εύκολο να κατανοήσουν την επιθυμία να μεταφέρεις στους άλλους όσα έχεις συλλέξει κατά τη διάρκεια του οδοιπορικού σου σε έναν άγνωστο κόσμο που τον διέπουν άλλες προδιαγραφές, άλλοι κανόνες και άλλοι κώδικες επικοινωνίας. Είναι σαν να έχεις ζήσει χρόνια πολλά σε έναν πλανήτη που λίγοι έχουν επισκεφτεί και να αδημονείς να μοιραστείς την πρωτόγνωρη αυτή εμπειρία.

Η εικόνα αυτού του κόσμου γίνεται ακόμη πιο ανάγλυφη, όταν ο θεραπευτής τον έχει κατ' αρχάς γνωρίσει μέσα από τη δική του ψυχοθεραπευτική πορεία. Σε αυτή την προσωπική διαδρομή κατανοεί βιωματικά την επίπονη θεραπευτική διαδικασία. Με έναν άμεσο τρόπο ο μελλοντικός θεραπευτής ζυμώνει την προσωπική με τη θεωρητική και την πρακτική γνώση που συγκεντρώνει κατά τη διάρκεια της ειδίκευσής του και που συνεχίζει να συσσωρεύει μέσα από το ρόλο του θεραπευτή. Αυτή η επίγνωση επιβεβαιώνεται για δεκαετίες μέσα από τον εκπαιδευτικό ρόλο που ανέλαβα μαζί με άξιους συνεργάτες στο Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρώπινων Σχέσεων. Η συμμετοχή των εκπαιδευόμενων θεραπειών και συμβούλων σε θεραπευτική ομάδα ως θεραπευόμενων για μεγάλα χρονικά διαστήματα αποτελεί τον κεντρικό άξονα της εκπαιδευτικής διαδικασίας, την οποία και θεωρώ ως την πιο νευραλγική διάσταση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων μας.

Μέσα από τις ιστορίες που άκουγα όλα αυτά τα χρόνια, συνειδητοποιούσα όλο και πιο βαθιά την καθοριστική επίδραση των οικογενειακών και πολιτισμικών καταβολών μας στη διαμόρφωση των συνειδητών αλλά προπαντός των ασυνειδητών επιλογών μας. Κα-

τανοούσα ότι είναι αποπροσανατολιστικό να προσπαθεί κανείς να καταλάβει τα επιμέρους θέματα, συμπτώματα, αιτήματα και προβλήματα χωρίς να τα εντάξει μέσα στο οικογενειακό και κατ' επέκταση μέσα στο κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιό τους. Μέσα από την άμεση επαφή με πολλούς ανθρώπους έβλεπα όλο και πιο ξεκάθαρα ότι οι προσωπικές κατασκευές και οι επιλογές έχουν ένα συλλογικό υπόβαθρο που υφαίνει τον ιστό που μας ενώνει.

Πολλές από τις αφηγήσεις με συνέδεαν ξανά και ξανά με την πρόσφατη ιστορία του τόπου μας, με τους πολέμους, τη μετανάστευση, την προσφυγιά. Έβλεπα ότι οι επιρροές δεν σταματούν σε αυτούς που γνωρίσαμε και με τους οποίους αλληλεπιδράσαμε άμεσα, αλλά ανάγονταν στις ζωές προσώπων που δεν γνωρίσαμε, σε τόπους που δεν είδαμε, σε ανθρώπους που έζησαν κάτω από άλλες συνθήκες, σε κοινωνικά πλαίσια με άλλες προδιαγραφές. Κοιτώντας πίσω μαζί με τους θεραπευόμενους, ψάχναμε και βρίσκαμε πιο εύκολα τις ρίζες των εμπλοκών. Όσο πιο καθαρά βλέπαμε τις αφετηρίες, τόσο πιο άμεσα αντιληπτές ήταν οι ενδεδειγμένες παρεμβάσεις, τόσο πιο ορατοί οι δρόμοι που οδηγούν στην άρση των αδιεξόδων.

Βλέποντας πόσο καθοριστικές είναι οι κοινές μνήμες και οι παραδόσεις που αναδύονταν από τη θεραπευτική συνθήκη, ξεκαθάριζε μέσα μου ότι ήθελα να γράψω ένα ελληνικό βιβλίο που να αποπνέει το άρωμα και τη γεύση του τόπου μας. Ήθελα να προσπαθήσω να μεταφέρω κώδικες, σύμβολα που έχουν τις ρίζες τους στις κοινές καταβολές, στις μνήμες και τον κοινό προσανατολισμό, που θα αναδείκνυαν έστω και ακροθιγώς τις πολιτικοκοινωνικές και ψυχοκοινωνικές πτυχές της θεραπευτικής πρακτικής. Ήθελα να επικοινωνήσω τη θεραπευτική μου εμπειρία μέσα από την πολιτισμική μου ταυτότητα, μέσα από ελληνικά μοτίβα σκέψης, συναισθήματος και πράξης, ελπίζοντας ότι θα οικοδομούσα ένα κείμενο που θα πατούσε πάνω σε δύο αντίποδες: την επιστημονική γνώση, που δεν έχει πατρίδα, και την εμπειρική γνώση που, επειδή είναι πιο κοντά στη λεγόμενη κουλτούρα, αντλεί χυμούς από τη δική μας δεξαμενή, τα διαφοροποιημένα μοτίβα ιδεών, συγκινήσεων και πράξεων.

Πέρα όμως από τις αναδρομές στη σύγχρονη ιστορία του τόπου μας, οι προβληματισμοί και ο γενικότερος προσανατολισμός που

υπέβοσκαν κάτω από τις αφηγήσεις των θεραπευόμενων με οδηγούσαν σε αρχετυπικές διαστάσεις της ψυχοθεραπευτικής διεργασίας. Πίσω από τις σύγχρονες προσωπικές και οικογενειακές ιστορίες φώλιαζαν κάποιες θεμελιακές διαστάσεις της ύπαρξης και της συνύπαρξης που είχαν μείνει αναλλοίωτες μέσα στο διάβα του χρόνου. Διαπίστωνα ότι τα αρχετυπικά στοιχεία των σύγχρονων αφηγήσεων μας συνδέουν με τις τραγωδίες και τους μύθους της αρχαίας Ελλάδας οι οποίοι μεταφέρουν μεταφορικά, συμβολικά και αλληγορικά, βασικές πληροφορίες για την ανθρώπινη ύπαρξη, τον κύκλο της ζωής, την αγάπη, τη μοίρα, και προσφέρουν απαντήσεις σε αγωνιώδη ερωτήματα. Έβλεπα πώς θεμελιώνουμε το καινούργιο αναδημιουργώντας το μέσα από την αποθεματική του γλωσσικού και πολιτισμικού μας κεφαλαίου.

Όταν αποφάσισα να γράψω αυτό το βιβλίο ήξερα ότι ο μόνος τρόπος να μοιραστώ αυτή τη μοναδική και ανεπανάληπτη εμπειρία ήταν η αφήγηση. Δεν έκρινα σκόπιμο να χρησιμοποιήσω επιστημονικό λόγο για να μεταδώσω μια καθ' όλα βιωματική, συναισθηματικά φορτισμένη γνώση. Πέρα από το γεγονός ότι ο επιστημονικός λόγος είναι πιο κατάλληλος για να επικοινωνήσεις ιδέες και όχι βιώματα, η ψυχοθεραπεία είναι αφ' εαυτού μια αφηγηματική διαδικασία. Τόσο το περιεχόμενο των ιστοριών όσο και η ψυχοθεραπευτική διεργασία εκτυλίσσονται εκ των πραγμάτων μέσα από αφηγήσεις. Δεν αποτελεί καμιά έκπληξη ότι τα τελευταία χρόνια στον κλάδο της ψυχοθεραπείας εμφανίστηκε η αφηγηματική προσέγγιση ως αυτή που θα μας δώσει νέες και χρήσιμες πληροφορίες για τη βαθύτερη κατανόηση της ψυχοθεραπευτικής διεργασίας. Μάλλον πρέπει να αναρωτηθεί κανείς γιατί αργήσαμε τόσο να συνειδητοποιήσουμε την κομβική σχέση ψυχοθεραπείας και αφήγησης.

Η αφηγηματική φύση της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας, πέρα από οποιοδήποτε άλλο πλεονέκτημα, φέρνει άμεσα στο προσκήνιο τη συνάφειά της με τις τέχνες και κυρίως με τη λογοτεχνία, το θέατρο και τον κινηματογράφο. Η απόλαυση της συμμετοχής, της μέθεξης και της κάθαρσης που προσφέρει η τέχνη στα πλαίσια της θεραπευτικής διεργασίας πολλαπλασιάζεται εφόσον συμμετέχει κανείς ενεργά στη δημιουργία του έργου που παίζεται.

Ήταν η πρώτη φορά που νοστάλγησα το εφηβικό μου όνειρο να γίνω λογοτέχνης. Έχοντας παρακολουθήσει τις προσωπικές διαδρομές πολλών άλλων θεραπειών, έχω καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η αφετηρία για τις επαγγελματικές μας επιλογές ανάγεται σε οικογενειακές, κοινωνικές και πολιτισμικές καταβολές. Μέσα από τη δική μου προσωπική θεραπευτική πορεία είχα, λοιπόν, προ πολλού συνειδητοποιήσει ότι στον επαγγελματικό στίβο ακολούθησα και εγώ τα χνάρια των δικών μου καταβολών. Ήξερα ότι το κίνητρο που με ωθούσε προς τη λογοτεχνία είχε τις ρίζες του σε παιδικά βιώματα. Θυμάμαι ότι η μητέρα μου, αντί να μου λέει παραμύθια για πρίγκιπες και νεράιδες, μου διηγιόταν πραγματικές ιστορίες και μου απήγγειλε ποιήματα με ψυχολογικό υπόβαθρο. Προς το τέλος της ζωής της, έγραψε την ιστορία της οικογένειάς μας. Έβαλε να της δακτυλογραφήσουν το κείμενο και το μοίρασε στα παιδιά και στα εγγόνια της. Σαν να ήθελε να μας κρατήσει σε επαφή με το παρελθόν, για να βρίσκουμε πιο εύκολα το δρόμο μας.

Όταν ήμουν μόλις δεκατριών χρονών γοητεύτηκα με τα βιβλία του Τσβαίχ. Γρήγορα όμως αποφάσισα ότι, για να γίνω συγγραφέας, έπρεπε κάτι να ξέρω καλά για να το αφηγηθώ. Και έτσι στράφηκα προς την ψυχολογία. Αφού λοιπόν δεν είχα ακολουθήσει ένα μονοπάτι που θα με προετοίμαζε για να γράψω λογοτεχνικά βιβλία, σιγά σιγά ωρίμαζε η σκέψη ότι ο μόνος τρόπος που θα μπορούσα να φθάσω στο στόχο μου ήταν να επιχειρήσω τη μεταφορά της γνώσης που απέκτησα, φτιάχνοντας μια γέφυρα με τη λογοτεχνία με όσα εκφραστικά μέσα διαθέτω. Η σκέψη να γράψω ένα ψυχοθεραπευτικό αφήγημα με ξένιζε όλο και λιγότερο, γιατί όσο συσσωρευόταν μέσα μου πλήθος ιστοριών και διαλόγων όλο και πιο αραιά χρησιμοποιούσα επιστημονικό λόγο. Όλο και πιο συχνά, τα νοήματα και τα συγκινησιακά φορτισμένα βιώματα της ψυχοθεραπευτικής πρακτικής εκφράζονταν κωδικοποιημένα, συμπυκνωμένα, αφαιρετικά.

Αργότερα, όταν είχα πια αποφασίσει να ασχοληθώ με την ψυχοθεραπεία, κατάλαβα ότι και αυτή η επιλογή είχε να κάνει με τις ταυτίσεις μου. Μεγάλωσα δίπλα σε έναν πατέρα γιατρό. Η ίαση αποτελούσε καθημερινό βίωμα. Η έννοια της θεραπείας ήταν συνυφασμένη μέσα μου με καθημερινές εικόνες σωματικού και ψυχικού πό-

νου, φροντίδας προς τους ασθενείς αλλά και με τους προβληματισμούς και τις αγωνίες ασθενών και θεραπόντων γιατρών.

Μια μέρα διαβάζοντας το βιβλίο του Dodds *Οι Έλληνες και το παράλογο* έπεσε το μάτι μου στην επιγραφή από το ναό της Επιδαύρου στην οποία αναφέρεται το *ήμερο φίδι του θεού*, θεραπευτικό σύμβολο του Ασκληπιού και έμβλημα της Ιατρικής. Σε πολλούς πολιτισμούς άλλωστε τα φίδια συμβολίζουν τη δύναμη, την ίαση, την υγεία ψυχής και σώματος. Είναι γνωστό ότι τα αρχέτυπα, τα οποία αναπαρίστανται σε θεότητες, είδωλα, πρότυπα και σύμβολα, εικόνες και μορφές, εκπροσωπούν βασικές ανθρώπινες πηγές ή δυνάμεις που προέρχονται από πρωτογενείς συλλογικές διαμορφώσεις, διαδικασίες και συμπεκνώσεις. Η επιγραφή της Επιδαύρου μού προσέφερε απρόσμενα τα σύμβολα και τους κώδικες που εκφράζουν συνοπτικά και ουσιαστικά το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου.

Πέρα όμως από τον τίτλο, η αρχαιοελληνική γραμματεία μού προσέφερε πολλούς άλλους συμβολισμούς που συνδέουν τη σύγχρονη ψυχοθεραπεία με τη μακραίωνη παράδοσή μας. Οι τίτλοι που επέλεξα για τα τρία μέρη του βιβλίου αντιστοιχούν στα στάδια της θεραπείας σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο που έχω αναπτύξει και το οποίο εφαρμόζουμε με τους συνεργάτες μου στην πράξη εδώ και πολλά χρόνια.

Τα δύο πρώτα μέρη του βιβλίου «Ο μίτος της Αριάδνης» και «Στο λαβύρινθο» έχουν πολλές αντιστοιχίες με την αρχαία ελληνική δραματουργία. Η μέθεξη και η κάθαρση, δύο έννοιες που συμπεκνώνουν την οργανωμένη συλλογικότητα της αρχαιοελληνικής θεατρικής εμπειρίας βρίσκουν τη σύγχρονή τους έκφραση στην ομαδική και στην οικογενειακή θεραπεία ως μια μεταλλαγμένη μορφή της θεραπευτικής φύσης του θεάτρου της αρχαίας Ελλάδας. Πέρα όμως από τη συνάφεια που υπάρχει ανάμεσα στην ομαδική θεραπευτική συνθήκη και το αρχαίο ελληνικό θέατρο γενικά, το γεγονός ότι οι δύο αυτές μορφές της ψυχοθεραπευτικής πρακτικής και η άρρηκτη σύνδεση μεταξύ τους αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο του συνθετικού μας μοντέλου που καθιστά τη συγγένεια με το αρχαίο ελληνικό θέατρο πιο άμεση.

Στο τρίτο μέρος του βιβλίου με τίτλο «Η φωτεινή θύρα», ο ανα-

γνώστης ακολουθεί τους πρωταγωνιστές στην κάθοδό τους στο Φρέαρ της Εκάτης. Σε αυτή τη φάση της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας η επίλυση των διαπροσωπικών σχέσεων δεν αποτελεί πλέον το επίκεντρο της θεραπευτικής διαδικασίας. Το κέντρο βάρους μετατοπίζεται στον εσωτερικό κόσμο του θεραπευόμενου: στην επώδυνη αλλά λυτρωτική αναζήτηση του εαυτού. Οι προγενέστερες κατακτήσεις μετατρέπονται σε εφалτήριο που επιτρέπει την ανίχνευση της σκοτεινής πλευράς του, που του επιτρέπει να ατενίζει πια κατάματα τα συγκρουσιακά στοιχεία του εαυτού του για να μπορέσει να οδηγηθεί σε μια πιο συνθετική ταυτότητα με την οποία θα πορευτεί από εκεί και πέρα. Η ατομοκεντρική αυτή στροφή, η οποία έχει περιγραφεί σε πολλές προγενέστερες δημοσιεύσεις, στο βιβλίο αυτό συνδέθηκε με τα Ελευσίνια Μυστήρια. Για τον μυημένο Αθηναίο, τα μυστήρια της Ελευσίνας προσέφεραν το συμπλήρωμα των θεατρικών δραματικών παραστάσεων και αποτελούσαν το δράμα της θεραπείας στην καθαρά ελληνική τους μορφή.

Ο βασικός εξοπλισμός για την κατάδυση στα εσώτερα είναι τα συναισθήματα, οι φαντασιώσεις μας, τα μυθικά και τα άπιαστα, αυτά που συμβαίνουν στη χώρα του αόρατου. Σε αυτή τη φάση οι ορατές επιλογές, οι χειροπιαστές διαστάσεις των σχέσεών μας με τους σημαντικούς άλλους μπαίνουν στο περιθώριο. Κατά τη δική μου εκτίμηση οι περισσότερες θεραπείες τελειώνουν πριν από την πύλη που οδηγεί στα απόκρυφα μέρη του εαυτού. Δεν είναι πολλοί αυτοί που αποφασίζουν να κάνουν αυτή την κατάδυση. Στο βιβλίο αυτό επέλεξα να αφηγηθώ την ψυχοθεραπευτική πορεία προσώπων και οικογενειών που αποφάσισαν να φθάσουν στο τέρμα του δρόμου. Δεν μπορώ να απαντήσω στο ερώτημα ποιοι αποφασίζουν και γιατί να κόψουν το νήμα, ούτε ποιοι είναι οι παράγοντες που επιτρέπουν σε κάποιους να τολμήσουν την κατάδυση στα ενδότερα, η οποία οδηγεί στο βασίλειο του ά-λογου. Σε έναν κόσμο που η λογική, όπως τη χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητα για να βάζουμε σε τάξη τη ζωή μας, δίνει τη θέση της στο παρά-λογο. Ο διαχωρισμός ανάμεσα στους δύο αυτούς διαφορετικούς κόσμους εκφράστηκε επιγραμματικά με τη ρήση του Πασκάλ: «Η καρδιά έχει τη δική της λογική που η λογική αγνοεί παντελώς».

Κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού στο εσωτερικό τοπίο, ο θεραπευόμενος απαντά σε ερωτήματα που αναφέρονται στους βαθύτερους λόγους που τον οδήγησαν στις επιλογές και στις εμπλοκές που σφράγισαν την πορεία της ζωής του. Επιχειρεί μια βουτιά στα βαθιά για να καταφέρει να συνδέσει το ορατό με το αόρατο, το συνειδητό με το ασυνείδητο. Μέσα από μια πιο ολοκληρωμένη και πιο συνεκτική εικόνα του εαυτού, αποκτά κανείς κατευθυντήριες γραμμές και νόημα ζωής. Όπως το έθεσε επιγραμματικά ο Νίτσε: «Αν κατανοήσουμε τα γιατί, είμαστε σε θέση να χειριστούμε τα πώς».

Αν έχει κάποια αξία η απόπειρα να ανατρέξω σε σύμβολα και αρχέτυπα της κλασικής γραμματείας και να τα συνδέσω με στοιχεία της σύγχρονης ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας, ίσως έγκειται στο ότι ο λόγος και ο μύθος της αρχαιοελληνικής γραμματείας μάς φέρνουν σε επαφή με την τέχνη της αναζήτησης. Μας προσφέρουν ερεθίσματα για να συνομιλήσουμε με ευαισθησίες και αποχρώσεις που τείνουν να λησμονηθούν. Για να ανατροφοδοτηθούμε, να επανεφεύρουμε πανανθρώπινες σταθερές διαστάσεις της πολύπτυχης ανθρωπίνης φύσης, να μάθουμε τι ισχύει διαχρονικά για το σύγχρονο άνθρωπο, να δούμε την όψη που μας αναλογεί για να μη χάσουμε τα χνάρια και τον προορισμό μας.

Μια τέτοια αναδρομή στις πολιτισμικές διαστάσεις της ψυχοθεραπείας φαίνεται να είναι σήμερα χρήσιμη, αν όχι απαραίτητη για τον κατακερματισμένο άνθρωπο του 21ου αιώνα. Οι επιστημονικές, τεχνολογικές κατακτήσεις και οι βαθιές κοινωνικές αλλαγές, οι οποίες ανατρέπουν βασικά σημεία αναφοράς, θέτουν υπό αμφισβήτηση και υπό διαπραγμάτευση αλήθειες που θεωρούσαμε μέχρι πρόσφατα πανανθρώπινες. Οδηγούμαστε σε ένα σχετικισμό, ο οποίος μας αποστερεί από τις προδιαγραφές που ρυθμίζουν τις σχέσεις μας με τους άλλους, καθώς και την εσωτερική μας συγκρότηση.

Η καθημερινή μου επαφή με άτομα που συμμετείχαν σε μια μακρόχρονη θεραπευτική διαδικασία αλλά και ό,τι έπεφτε στην αντίληψή μου μέσα στο κοινωνικό και επιστημονικό γίγνεσθαι της εποχής μας με έπεισαν ότι η αναζήτηση νοήματος δεν είναι πλέον θέμα που μελετούν και διαπραγματεύονται οι φιλόσοφοι και οι διανοητές ή οι θεωρητικοί του κλάδου μας. Αποτελεί πια καίριο και γε-

νικευμένο αίτημα του σύγχρονου ανθρώπου που αναζητά κατευθυντήριες γραμμές μέσα στον ωκεανό των αντιφατικών και ασαφών προδιαγραφών για τη ζωή. Στις πολυπολιτισμικές κοινωνίες που ήδη ζούμε, το πλαίσιο αναφοράς μας διευρύνεται συνεχώς. Ανήκουμε σε συστήματα που αλληλεπιδρούν άμεσα και βιωματικά με άτομα και ομάδες που διαπνέονται από εκ διαμέτρου αντίθετα συστήματα αξιών τα οποία δεν μπορούμε να αγνοήσουμε. Έτσι η ανάγκη για τη δημιουργία πλαισίων αναφοράς, τα οποία επιτρέπουν την εξέταση των μεγάλων θεμάτων της ζωής, γίνεται επιτακτική.

Έστω και μια επιφανειακή επισκόπηση του κλάδου της ψυχοθεραπείας είναι αρκετή για να διαπιστώσει κανείς ότι σκοπός του ήταν και παραμένει σε μεγάλο βαθμό η επίλυση επιμέρους προβλημάτων, λιγότερο ή περισσότερο μεμονωμένων. Με άλλα λόγια η πλειονότητα των θεραπειών επικεντρώνεται στην προσπάθεια να ανταποκριθεί σε συγκεκριμένα αιτήματα των θεραπευόμενων. Οι διαγνωστικές μέθοδοι και οι κατηγοριοποιήσεις, οι πάμπολλες ανταγωνιστικές σχολές που αναπτύχθηκαν στα εκατό χρόνια από την εμφάνιση της ψυχοθεραπείας ως ξεχωριστού κλάδου αποτελούν πολύτιμα εφόδια για τους επαγγελματίες που καλούνται να συνδράμουν στον όλο και αυξανόμενο αριθμό ανθρώπων που ζητούν βοήθεια για να καταφέρουν να ισορροπήσουν πάνω στην κινούμενη άμμο της σύγχρονης εμπειρίας. Οι αναρίθμητες θεραπευτικές προσεγγίσεις, μέθοδοι και τεχνικές που έχουν αναπτυχθεί αποσκοπούν στην κατανόηση και την αντιμετώπιση των ατελείωτων συμπτωμάτων, δυσκολιών, δυσλειτουργιών που εμφανίζονται σε άτομα και οικογένειες, και αποτελούν τη βάση των αιτημάτων του κοινού. Θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς ότι ο κατακερματισμός του κλάδου σε πάμπολλες διακριτές θεωρήσεις και πρακτικές απεικονίζει το διεκπεραιωτικό χαρακτήρα του.

Ενώ όμως πολλαπλασιάζονται τα αιτήματα για την επίλυση επιμέρους αιτημάτων, διακρίνει κανείς μια ταυτόχρονη αυξανόμενη ενασχόληση με υπαρξιακά προβλήματα. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν απαντήσεις σε ερωτήματα για το ποιος είμαι, πού πάω και γιατί. Η ψυχοθεραπεία ανάγεται σε κεντρικό κοινωνικό μηχανισμό, γιατί προσφέρει το εύφορο έδαφος για να μεταλλάξουμε τον

εαυτό μας και τις σχέσεις μας με το περιβάλλον μας. Πέρα όμως από το γεγονός ότι απορροφά κάποιους από τους τριγμούς που απειλούν την ευστάθεια των κοινωνικών δομών, η ψυχοθεραπεία προτείνει και επεξεργάζεται πιο ασφαλείς και δημιουργικούς τρόπους αντιμετώπισης και αξιοποίησης των ευκαιριών και των επιλογών που προσφέρει ο καινούργιος θαυμαστός κόσμος που φτιάξαμε χωρίς να χάσουμε τα χνάρια μας, τις καταβολές μας και τις ταυτίσεις μας.

Μέσα από τη θεραπευτική και εκπαιδευτική διαδικασία, έχω πειστεί ότι η ψυχοθεραπεία για τους περισσότερους από εμάς είναι ίσως ο πιο προσβάσιμος τρόπος να εντοπιστούν και να επουλωθούν οι πληγές που δημιουργήθηκαν στο διάβα του χρόνου. Με βάση αυτές τις διαπιστώσεις έχω προ πολλού καταλήξει ότι ο σκοπός της ψυχοθεραπείας δεν μπορεί να περιοριστεί στη μία διάστασή της. Ούτε στη διεκπεραίωση ούτε στην εσωστρέφεια. Μέσα από τη δική μου θεραπευτική πρακτική διαπίστωνα, μάλιστα, ότι τα αρχικά αιτήματα που αφορούσαν συμπτώματα και διάφορα προβλήματα έβρισκαν πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά την επίλυσή τους όταν είχαν ενταχθεί και είχαν συνδεθεί με θεμελιακές διαστάσεις της προσωπικής και οικογενειακής ιστορίας.

Κάτω από τις συνθήκες που δημιουργήθηκαν στις σύγχρονες κοινωνίες εμείς οι ίδιοι οι θεραπευτές και οι κάθε είδους σύμβουλοι —όπως άλλωστε και όλοι οι άνθρωποι— έχουμε ανάγκη από ένα ευρύ και ευέλικτο πλαίσιο μέσα στο οποίο να εντάξουμε και να συνθέσουμε τη γνώση και την εμπειρία μας. Μια συνθετική οπτική που να επιτρέπει την ένταξη των επιμέρους αιτημάτων και παρεμβάσεων σε ένα ευρύ και ευέλικτο πλαίσιο.

Η δική μου αναζήτηση για μια ολιστική οπτική εκπορεύεται από την πεποίθηση ότι ανάμεσα στον ακατάσχετο σχετικισμό και στην άκαμπτη αδιαλλαξία υπάρχει ένας απέραντος χώρος που επιτρέπει την αναζήτηση συνθετικών ολιστικών εννοιών, αρχών, συναισθηματικών αποχρώσεων, επικοινωνιακών διαδρομών. Μια ενοποιητική οπτική που ξεπερνάει διύισμούς και εξυπηρετεί την ανάγκη για διευρυμένα θεωρητικά πλαίσια αναφοράς που προσφέρουν τη δυνατότητα να αξιοποιήσουμε τον πλούτο των ιδεών και των μεθόδων που έχουν συσσωρευτεί. Οι θεωρητικές μου αναζητήσεις, αλλά κυ-

ρίως η θεραπευτική εμπειρία, με έχουν πείσει ότι η ευελιξία που προσφέρει ένα συνθετικό πλαίσιο αναφοράς είναι δυνατόν να συνυπάρχει με την απαραίτητη οριοθέτηση ανάμεσα σε αυτοτελή γνωστικά πεδία. Οι ολιστικές επιστημονικές θεωρήσεις που αναζητήσα έδωσαν διέξοδο στην ανάγκη μου να παρατηρώ πολύπλοκα μοτίβα σκέψης, συναισθημάτων και πράξεων συμπεριφοράς. Η σύνθεση ανάμεσα σε εναλλακτικούς τρόπους αξιολόγησης και παρέμβασης των φαινομένων στα οποία συμμετέχουμε ως θεραπευτές και θεραπευόμενοι οδηγεί στα μαγικά «και» της ψυχοθεραπείας.

Αυτή την ολιστική οπτική της ζωής και της γνώσης μού την προσέφερε η συστημική επιστημολογία, η οποία αντιμετωπίζει την πολυμορφία και την πολυπλοκότητα της ζωής και της γνώσης με την ανάπτυξη εννοιών και αρχών που συμβάλλουν στην οργάνωσή της. Η συστημική σκέψη, η οποία υπερβαίνει την ατομική διάσταση του ανθρώπου, εστιάζει στην *ομαδική συλλογική δυναμική*, στην οποία εμπλέκεται και από την οποία κατευθύνεται και επηρεάζεται το άτομο. Είναι σαν να έχουμε εμφυτεύσει στο μυαλό μας έναν ευρυγώνιο φακό που επιτρέπει να βλέπουμε ολόκληρη την εικόνα, όταν ψάχνουμε απαντήσεις για το ποιοι είμαστε, τι συνέβαλε στο να ακολουθήσουμε αυτή την πορεία και αυτές τις επιλογές. Ένα συνθετικό πλαίσιο αναφοράς μέσα στο οποίο εντάσσονται και οργανώνονται κατά την άποψή μου τα επιμέρους στοιχεία της ολότητας.

Κατά την άποψή μου, η βιωματική εμπέδωση της συστημικής πρακτικής και η χειροπιαστή πραγμάτωση της συνθετικής οπτικής υπήρξαν οι θεραπευτικές ομάδες με οικογενειακό προσανατολισμό στις οποίες έχω θητεύσει τόσο ως θεραπευόμενη όσο και ως θεραπεύτρια. Η θεραπευτική πορεία μέσα σε ομάδες απαλλάσσει τον θεραπευόμενο από τη μοναχική ατομοκεντρική διαδικασία και τον τροφοδοτεί με πλούσια γνωστικοσυγκινησιακά ερεθίσματα που διοχετεύονται τόσο από την ομαδική διαδικασία όσο και από τον οικογενειακό προσανατολισμό της θεραπείας.

Μια τέτοια ομαδική ψυχοθεραπευτική συνθήκη καταργεί πολλές από τις δυσλειτουργικές και άγονες διαστάσεις της ανθρώπινης επικοινωνίας. Γκρεμίζοντας διάφορα στεγανά σε πολλά επίπεδα, επιτρέπει την πλούσια ανοιχτή επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της. Οι

θεραπευτικές ομάδες μετατρέπονται σε κέρας της Αμάλθειας. Τα μέλη τους διαπραγματεύονται τις σχέσεις μεταξύ τους, τις οικογενειακές τους σχέσεις, άλλες προσωπικές αλληλεξαρτήσεις, αλλά και τη σχέση με τον εαυτό τους. Μέσα από τις εξομολογήσεις, τις αφηγήσεις και τους διάλογους φτιάχνεται ένα δίκτυο με διασυνδέσεις ανάμεσα στα μέλη και τις οικογένειές τους που προεκτείνονται στον παρελθόντα χρόνο και ανοίγουν παράθυρα προς το μέλλον. Για όσους προχωρήσουν πέρα από την αντιμετώπιση των αρχικών αιτημάτων η ομάδα συμβάλλει καθοριστικά στη διερεύνηση του εσωτερικού σκοτεινού χώρου, που ως τότε παρέμενε άγνωστος και στον ίδιο τον ταξιδιώτη. Οι ιδιωτικές ιστορίες συναθροίζονται και διαπλέκονται με αναρίθμητες άλλες για να φτιαχτεί η μεγάλη, η κοινή ανθρώπινη ιστορία.

Σε μια εποχή που τα αδιέξοδα του πλανήτη έχουν πια συνδεθεί με τις δικές μας προσωπικές και συλλογικές επιλογές, όλες οι προτάσεις που μπορεί να μας προσφέρουν διεξόδους από μια προσωπική και συλλογική αυτοκαταστροφική πορεία είναι καλοδεχούμενες. Άλλωστε η αισιοδοξία, όταν δεν ταυτίζεται με τους αιθεροβάμονες, αποτελεί μια μεταδοτική στάση ζωής που ενισχύει τη θέληση για δράση και αγώνα. Το βιβλίο αυτό είχε στόχο να μεταφέρει το μήνυμα ότι όλα τα διλήμματα, όλες οι διχογνωμίες, όλες οι αντιφατικές αντιλήψεις που μας διχάζουν μπορούν να αντιμετωπιστούν και να επιλυθούν όταν είμαστε ανοιχτοί να χτίσουμε γέφυρες, ανάμεσα σε εσωτερικούς, διαπροσωπικούς και επιστημολογικούς διχασμούς.

Εστίασα σκόπιμα σε πρόσωπα και θεραπευτικές ιστορίες που αναδεικνύουν τη δυνατότητα που προσφέρει η θεραπευτική διαδικασία σε όσους αποφασίσουν να κάνουν το ταξίδι. Θεωρώ ότι όσοι έχουν εμβαθύνει σε θέματα που αφορούν την προσωπική και την οικογενειακή τους κατάσταση βρίσκονται στην πρωτοπορία των ψυχοκοινωνικών εξελίξεων στον ευρύτερο κοινωνικό χώρο. Μέσα από μια νέα οπτική των πραγμάτων αποκτούν γνώση και εμπειρία, αλλά και μαθαίνουν καινούργιους τρόπους που απαιτούνται για να τα βγάλει πέρα ο σύγχρονος άνθρωπος στις νέες συνθήκες κάτω από τις οποίες ζει.

Το βιβλίο αυτό, ίσως περισσότερο από κάθε άλλο γραπτό κείμενό μου, είναι το προϊόν της συνεργασίας μου με πάρα πολλούς ανθρώπους που έμμεσα ή άμεσα συνέβαλαν στο τελικό αποτέλεσμα. Κατ' αρχάς είναι οι ιστορίες συγκεκριμένων προσώπων και ολόκληρων οικογενειών που με ενέπνευσαν για να φτιάξω τους χαρακτήρες και να χτίζω τις ιστορίες που αφηγούμαι. Παρόλο που έκανα ό,τι απαιτείται, δηλαδή άλλαξα ονόματα και άλλα στοιχεία που θα αποκάλυπταν την πραγματική ταυτότητα των προσώπων, δεν άλλαξα το υλικό που έχω εντάξει στο κείμενο, όπως ζωντανές σκηνές από ατομικές, οικογενειακές και ομαδικές συνεδρίες, γράμματα, ζωγραφίες και άλλο αυθεντικό υλικό. Κράτησα επίσης ατόφιες τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, τη διαδικασία και έκβαση της θεραπευτικής πορείας γιατί αυτός ήταν ένας από τους βασικούς στόχους του βιβλίου. Όπου έκρινα ότι έπρεπε να ζητήσω τη συναίνεση των ίδιων, το έκανα, αλλά η βασική ασφαλιστική δικλίδα είναι το γεγονός ότι τα πρόσωπα του βιβλίου είναι δημιουργήματα δικά μου που πήραν μορφή μέσα από στοιχεία συγκεκριμένων ανθρώπων με τους οποίους έχω συναναστραφεί.

Η πορεία που διήνυσα με τους θεραπευόμενούς μου έχει συνδέσει άρρηκτα τη δική τους ζωή με την προσωπική, επιστημονική και επαγγελματική εξέλιξή μου και γι' αυτό νιώθω βαθιά ευγνωμοσύνη.

Το ίδιο ισχύει και για τους μαθητές και τους συνεργάτες μου, με τους οποίους μοιράστηκα σκέψεις, συναισθήματα και επιστημονικούς προβληματισμούς. Το γεγονός ότι όλοι μας έχουμε βιώσει *in vivo* την ίδια ψυχοθεραπευτική διαδικασία δημιουργεί ένα κοινό βιωματικό υπόβαθρο που συντελεί σε μια πιο ουσιαστική συναισθηματικά φορτισμένη και γι' αυτό πολύ γόνιμη αλληλεπίδραση.

Αυτή η πλούσια εμπειρία πήρε συγκεκριμένη μορφή στο οδοιπορικό της συγγραφής αυτού του βιβλίου. Ανάμεσα σε όλους εκείνους που με βοήθησαν ενεργά στο να συνθέσω την εμπειρία μου και να την αποτυπώσω στο χαρτί ξεχωριστή θέση έχουν η Αφροδίτη Καρύδη και η Περσεφόνη Σπανού. Χωρίς την έμπρακτη και συνεπή συμμετοχή τους δεν θα είχε ολοκληρωθεί αυτό το έργο. Αφιερώσαμε μαζί ατελείωτες ώρες για τρία σχεδόν χρόνια στη διαμόρφωση του κειμένου, στη συγκέντρωση του υλικού που έδωσε στην αφή-

γηση μια ζωντανή απεικόνιση της θεραπευτικής πρακτικής που εφαρμόζουμε στο Εργαστήριο. Επιπλέον συγκέντρωσαν το υλικό και συνέγραψαν το παράρτημα που θεωρήσαμε σαν ένα χρήσιμο και αναπόσπαστο μέρος του βιβλίου. Πέρα όμως από το τελικό αποτέλεσμα, η αφοσίωση, ο ενθουσιασμός, η φροντίδα και η ηθική υποστήριξή τους θα μείνουν ανεξίτηλα στη μνήμη και στην καρδιά μου.

Καθώς όμως προχωρούσε η συγγραφή, όλο και πιο πολύ ένιωθα τη δυσκολία να ανταποκριθώ στο στόχο μου να μεταφέρω τις σκέψεις, τις θέσεις και κυρίως την εμπειρία μου αφηγηματικά χωρίς τη συμβολή κάποιου συνεργάτη που θα με βοηθούσε στη διαμόρφωση της δομής του βιβλίου και στη γλωσσική επεξεργασία του τελικού κειμένου. Η συνεργασία μου με την Κατερίνα Τούρα, που συνδυάζει τη γνώση του κοινωνικού επιστήμονα και το ενδιαφέρον για την ψυχοθεραπεία με το λογοτεχνικό ταλέντο, υπήρξε καθοριστική. Μέσα από αυτήν τη γόνιμη συνεργασία και τη ζεστή ανθρώπινη επαφή ξεπήδησε η προοπτική μιας μελλοντικής πιο συμμετοχικής συγγραφής κειμένων, τα οποία θα γεφυρώσουν πιο βαθιά την ψυχοθεραπεία με τη λογοτεχνία.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς τον Γιώργο Παπαγεωργίου, ο οποίος με πραγματική φροντίδα αφιέρωσε πολύ χρόνο στην έρευνα σε αρχαιοελληνικά κείμενα και πηγές για τα σύμβολα και τα αρχέτυπα που χρησιμοποίησα για να συνδέσω τη θεραπευτική μου εμπειρία με την αρχαιοελληνική γραμματεία.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω συνεργάτες, συναδέλφους, δικούς και φίλους που διάβασαν το βιβλίο και έκαναν καίριες επισημάνσεις. Ιδιαίτερα σημαντική ήταν η συμβολή της Λίλης Στυλιανούδη και του Γιάννη Αναστασάκου, οι οποίοι με τη διεισδυτική τους ματιά με βοήθησαν να αποφύγω σημαντικές παραλείψεις και καίριες παρερμηνείες.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω από καρδιάς τους συνεργάτες του εκδοτικού μας οίκου με τους οποίους η συνεργασία μας υπήρξε άφογη. Με τον επαγγελματισμό, τη συνέπεια και τον προσωπικό χαρακτήρα της αλληλεπίδρασής μας καθ' όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας του τελικού κειμένου με περιέβαλλαν με φροντίδα και υπομονή.