Ζώντας με Αβεβαιότητα, Περιέργεια και Θαυμασμό…

Hans Christian Michaelsen[1]

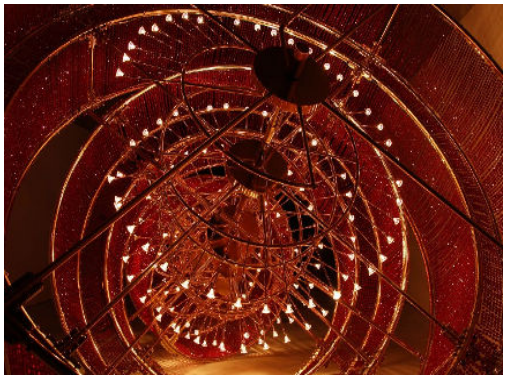


Η ζωή είναι τέχνη.

Η τέχνη είναι ζωή.

Δεν τα διαχωρίζω ποτέ

Ai Weiwei (Κινέζος καλλιτέχνης, 1957 -)



Όταν κάνεις στον εαυτό σου μια ερώτηση στις 4 π.μ. και ξανά το μεσημέρι της επόμενης ημέρας, παίρνεις διαφορετικές απαντήσεις. Το ίδιο όταν κοιτάς τη ζωή στα 30 και μετά στα 70. Τι βλέπεις;

Σε αυτή τη φάση της ζωής μου, υπάρχει συγκεκριμένα ένα ερώτημα που με οδηγεί στα πιο σημαντικά της ζωής. Ίσως επειδή έχω περισσότερα να κοιτάξω πίσω παρά μπροστά, γεγονός που δημιουργεί μια ορισμένη ένταση. Ίσως επειδή έχω φτάσει να αναγνωρίζω αυτά τα λόγια του Ludwig Wittgenstein (1889-1951): *«Όχι πώς είναι ο κόσμος, αλλά ότι είναι, είναι το μυστήριο».*

Δεν είναι λιγότερο μυστηριώδες ότι τυχαίνει να ζούμε σε αυτόν τον κόσμο, κάνοντας όλα τα πράγματα που κάνουμε για πολλούς διαφορετικούς, λογικούς και κυρίως παράλογους, λόγους.

Το πώς είναι ο κόσμος και πώς ενεργούμε και συσχετιζόμαστε, όσο είμαστε εδώ, είναι εκεί που η τέχνη γίνεται ζωή, και η ζωή γίνεται τέχνη. Ο Νορβηγός συγγραφέας Karl Ove Knausgaard θέτει αυτό το ουσιαστικό ερώτημα στο μυθιστόρημά του *Φθινόπωρο* από το 2015, έναν πρόλογο που είναι μια επιστολή στην αγέννητη κόρη του.

[1] Συνταξιούχος καθηγητής στο VID Specialized University, Όσλο, Νορβηγία, ιδιώτης ιατρός, ψυχοθεραπευτής, επόπτης, συγγραφέας, πρόεδρος της EFTA-NFTO. E-mail: hcmichae@online.no

Τι κάνει τη ζωή να αξίζει να τη ζεις;

Κανένα παιδί δεν θέτει στον εαυτό του αυτή την ερώτηση. Για τα παιδιά η ζωή είναι αυτονόητη. Η ζωή εννοείται: το αν είναι καλή ή κακή δεν έχει σημασία. Αυτό συμβαίνει, επειδή τα παιδιά δεν βλέπουν τον κόσμο, δεν παρατηρούν τον κόσμο, δεν συλλογίζονται τον κόσμο, αλλά είναι τόσο βαθιά βυθισμένα στον κόσμο που δεν διαχωρίζουν μεταξύ αυτού και του εαυτού τους. Μόνο μέχρι να συμβεί αυτό, μέχρι να εμφανιστεί μια απόσταση μεταξύ αυτού που είναι τα ίδια και αυτού που είναι ο κόσμος, τίθεται το ερώτημα: τι κάνει τη ζωή να αξίζει να τη ζεις;

Είναι η αίσθηση του να πιέζεις το χερούλι της πόρτας και να σπρώχνεις την πόρτα να ανοίξει, να την αισθάνεσαι να αιωρείται προς τα μέσα ή προς τα έξω στους μεντεσέδες της, πάντα εύκολα και πρόθυμα, και να μπαίνεις σε ένα νέο δωμάτιο;

Ναι, η πόρτα ανοίγει σαν φτερό και αυτό από μόνο του κάνει τη ζωή να αξίζει να τη ζεις.

Για κάποιον που έχει ζήσει για πολλά χρόνια, η πόρτα είναι προφανής. Το σπίτι είναι προφανές, ο κήπος είναι προφανής, ο ουρανός και η θάλασσα είναι προφανή, και ακόμη και το φεγγάρι, που αιωρείται στον νυχτερινό ουρανό και λάμπει έντονα πάνω από τις στέγες, είναι προφανές.

Ο κόσμος εκφράζει την ύπαρξή του, αλλά δεν ακούμε, και αφού δεν είμαστε πλέον βυθισμένοι σε αυτόν, βιώνοντάς τον ως μέρος του εαυτού μας, είναι σαν να μας διαφεύγει. Ανοίγουμε την πόρτα, αλλά δεν σημαίνει τίποτα. *Δεν είναι τίποτα, απλώς κάτι που κάνουμε για να πάμε από το ένα δωμάτιο στο άλλο.*

Όλα τα πράγματα που θεωρούμε δεδομένα είναι πραγματικά μυστήρια. Στο μυθιστόρημά του, στην πραγματικότητα, τέσσερα μυθιστορήματα, ένα για κάθε εποχή, ο Knausgaard προσκαλεί τον αναγνώστη (και την αγέννητη κόρη του) να δει τον κόσμο με φρέσκους και απρόβλεπτους τρόπους. Είναι περίπου η ίδια φιλοδοξία που έχω με τους πελάτες και τους εκπαιδευόμενούς μου. Για να ανακαλύψει ο αναγνώστης την καινοτομία σε αυτό που θεωρούμε δεδομένο, ο Knausgaard δείχνει πραγματικό ενδιαφέρον στις λεπτομέρειες της καθημερινής ζωής. Περιγράφει κάθε είδους συγκεκριμένα και αφηρημένα φαινόμενα - από το λυκόφως μέχρι τις μεταναστεύσεις των πουλιών, από τα μήλα, τις σφήκες και τις πλαστικές σακούλες μέχρι τη συγχώρεση, τα δάχτυλα και τη μοναξιά - με ακρίβεια και μαγευτική ένταση. Για να παραθέσω και πάλι τα λόγια του Wittgenstein:

> *«Οι πτυχές των πραγμάτων που είναι πιο σημαντικά για εμάς κρύβονται λόγω της απλότητας και της οικειότητάς τους. Δεν μπορεί κανείς να παρατηρήσει κάτι, καθώς βρίσκεται πάντα μπροστά στα μάτια του".*

Στη δουλειά μου και στη ζωή μου, τείνω να εστιάζω όλο και περισσότερο στο θαύμα του θαύματος. Η αναρώτηση είναι η καρδιά της τέχνης, η καρδιά της

επιστήμης και της έρευνας, η καρδιά της θεραπείας, η καρδιά της εκπαίδευσης, η καρδιά της ανακάλυψης του κόσμου και ο ρόλος μου σε αυτόν. Πιστεύω ότι είναι επίσης η καρδιά της επίτευξης της ειρήνης, με την οποία πιστεύω ότι έχει να κάνει το επάγγελμά μας.

Κοιτάζοντας πίσω στη ζωή μου στα 70, και κοιτάζοντας μπροστά, ένα περίεργο φως (ή προοπτική, για να μιλήσω επιτηδευμένα) με κάνει να αναρωτιέμαι: Πόσο καιρό κρατάει η ζωή; Ένα παρόμοιο είδος φωτός έρχεται πάνω μου όταν αγναντεύω τον απέραντο ωκεανό ή παρατηρώ από μια ψηλή κορυφή βουνού. Είναι η θέση του να μπορείς να κοιτάς προς πολλές κατευθύνσεις. Παρέχει μια επισκόπηση; Υπάρχουν μοτίβα να δούμε; Ορισμένες λεπτομέρειες ξεχωρίζουν στη στιγμή. Άλλες είναι κρυμμένες ή ανακαλύπτονται τυχαία. Η μυρωδιά του φυκιού, του γύψου σε ένα παλιό σχολικό κτίριο ή της βενζίνης μια καλοκαιρινή μέρα εμπνέει άλλες χαμένες αναμνήσεις για να με φέρει σε άλλες περιοχές κρυμμένες από τον χρόνο. Με φέρνουν πίσω σε παλιά μέρη όπου ήμουν κάποτε, όπως η εικόνα του να βρίσκομαι σε ένα πλοίο στα φιόρδ του Όσλο το ηλιοβασίλεμα αργά, μιλώντας για πρώτη φορά με τον Πέτρο Πολυχρόνη. Μου μένει. Στιγμές που κοιτάζω πάνω από τον γαλάζιο ωκεανό του Skagerrak, πλέω στα νερά του Αιγαίου μαζί του σε μια συνεχιζόμενη συζήτηση.

Η μουσική, οι οσμές, οι παλιές εικόνες, οι παλιοί φίλοι και η οικογένεια προκαλούν δεσμούς με το παρελθόν που υπερβαίνουν τον χρόνο και την ηλικία. Τη συγκεκριμένη στιγμή, έχω όλες τις ηλικίες. Είμαι εδώ, αλλά είμαι και εκεί. Ο 14χρονος είμαι ακόμα εγώ. Η ηλικία είναι το σώμα. Τι γίνεται με το μυαλό; Ξέρω περισσότερα, αλλά είμαι σοφότερος; Είμαι καλύτερος άνθρωπος; Πόσο καλά αγάπησα; Πόσο πλήρως έζησα; Πόσο βαθιά αφέθηκα;

> *Δεν είμαστε αυτό που γνωρίζουμε, αλλά αυτό που είμαστε πρόθυμοι να μάθουμε.*
>
> Mary Catherine Bateson (1939-2021).

Όταν ο Πέτρος ρωτούσε: *«Έμαθα κάτι σήμερα»* μπορεί να σκεφτώ σε αυτό το στάδιο της ζωής μου: *«Έμαθα κάτι στη ζωή; Έχει κάποια διαφορά; σε μένα, στους άλλους;»*

Ως παιδιά γεννιόμαστε περίεργοι και δημιουργικοί. Αυτές οι ιδιότητες δεν είναι κάτι που μαθαίνουμε. Είναι κάτι που χάνουμε. Όταν το αναστοχάζομαι, κι εγώ ο ίδιος έχω χάσει μεγάλο μέρος της μοναδικότητας του να συναντήσω τον κόσμο με φρέσκια ματιά. Η εμπειρία με κάνει να συγκρίνω και να δημιουργώ μοτίβα. Ταυτόχρονα, πιστεύω ότι η περιέργεια και η παρόρμηση να μάθω, να γνωρίζω περισσότερα, εξακολουθεί να είναι κυρίαρχο μέρος της στάσης ζωής μου, καλώς ή κακώς. Με κάνει να θέλω να ζήσω για πολύ καιρό, αν το επιτρέπει το σώμα και το

μυαλό μου, γιατί ο πλούτος της ζωής είναι ατελείωτος. Από την άλλη, το ερώτημα παραμένει:

> *«Πόσο διαρκεί η ζωή; Για πόσο καιρό έχω ζήσει όταν είμαι 70; Για πόσο καιρό όταν ήμουν 60 ή για πόσο καιρό, αν θα είμαι 80; Έχω ζήσει περισσότερο ή λιγότερο;»*

Το ερώτημα με φέρνει στην έννοια του *νοήματος*. Το να ζούμε τη ζωή είναι κάτι που κάνουμε ανεξάρτητα από τη διάρκεια της ζωής μας. Ζούμε τη στιγμή, εμπνεόμενοι ή βασανισμένοι από τη συνειδητοποίηση του παρελθόντος μας και την προσμονή ενός μέλλοντος. Το *περιεχόμενο* της ζωής μας φαίνεται να σχετίζεται περισσότερο με το νόημα παρά με τη διάρκειά της. Όπως το έθεσε ο Μάρκος Αυρήλιος (121-180), «*Μη φοβάσαι τον θάνατο, αλλά να φοβάσαι περισσότερο το να μην αρχίζεις ποτέ να ζεις».* Ο σκοπός της ζωής είναι να τη ζήσεις. Υπονοεί ότι είναι πολύπλοκο να κατανοηθεί.

Σύμφωνα με τον Gregory Bateson, το νόημα κατασκευάζεται από το πλαίσιο. Το πλαίσιό μου, ζώντας στα 70, επηρεάζει τις εμπειρίες, τις στάσεις ζωής και τις προσεγγίσεις μου. Με ποιο τρόπο; Στη ζωή και τη δουλειά μου νομίζω ότι μπορεί να συμπυκνωθεί σε μια παγκόσμια ταυτότητα και το θαύμα του θαύματος.

Η εναρκτήρια δήλωση του ιατρικού κειμένου *Αφορισμοί* από τον αρχαίο Έλληνα γιατρό Ιπποκράτη είναι:

> Ὁ βίος βραχύς,
>
> ἡ δὲ τέχνη μακρή,
>
> ὁ δὲ καιρὸς ὀξύς,
>
> ἡ δὲ πεῖρα σφαλερή,
>
> ἡ δὲ κρίσις χαλεπή.

Vita brevis, Ars longa - Η ζωή είναι σύντομη και η τέχνη μακριά. Η αρχική έννοια του *tékhne* ήταν «τεχνική, τέχνη», όχι «καλή τέχνη». Μπορούμε περίπου να το καταλάβουμε ως «Η επιδεξιότητα απαιτεί χρόνο και η ζωή είναι σύντομη». Οι γραμμές που ακολουθούν είναι: *«Ο γιατρός πρέπει όχι μόνο να είναι έτοιμος να κάνει ο ίδιος αυτό που είναι σωστό, αλλά και να κάνει τον ασθενή, τους συνοδούς και τους εξωτερικούς συνεργάτες να συνεργαστούν»*. Σε απλούστερη γλώσσα, μπορούμε να το ερμηνεύσουμε ως εξής: *«Χρειάζεται πολύς χρόνος για να αποκτήσει κανείς και να τελειοποιήσει την εξειδίκευσή του (σε αυτήν την περίπτωση, στην ιατρική) και έχει μόνο λίγο χρόνο για να το κάνει».*

Γενικότερα, μπορεί να αναφέρεται στο πώς ο χρόνος περιορίζει τα επιτεύγματά μας στη ζωή, αλλά και στο πώς η συνειδητοποίηση του γεγονότος ότι ο χρόνος μας

είναι περιορισμένος μπορεί να εμπλουτίσει και να εντείνει την εμπειρία μας στον κόσμο. Οι παρατηρήσεις, η πρακτική και οι αναστοχασμοί μας περιορίζονται χρονικά, αλλά μπορούν να επεκταθούν με τη διορατικότητα.

Ποια είναι η σχέση μεταξύ του νοήματος της ζωής και των επιτευγμάτων; Ο κατάλογός μου είναι περιορισμένος, αν σκεφτούμε τα επιτεύγματα ως συνδεδεμένα με τα αποτελέσματα, συμπεράσματα ή κάτι που αναφέρεται στον φυσικό κόσμο. Πιο σημαντικό, δεν έχω παιδιά, κάτι που για πολλούς συνδέεται στενά με μια σημαντική πτυχή του νοήματος της ζωής. Στο πλαίσιό μου περιλαμβάνεται το πένθος τού να μην βλέπω τα δικά μου παιδιά και εγγόνια να μεγαλώνουν. Το μεγαλύτερο μέρος της επαγγελματικής μου ζωής επικεντρώνεται στις οικογένειες και τα παιδιά και τους εφήβους τους, δουλεύοντας από μια πολυγενεακή προοπτική. Συνεπώς, η διάσταση του κύκλου της ζωής διαδραμάτισε κεντρικό ρόλο στον προσανατολισμό μου στη ζωή, συμπεριλαμβανομένης της επαγγελματικής ζωής.

Για μένα, το να είμαι θεραπευτής και εκπαιδευτής με μια συστημική προσέγγιση στη ζωή είναι τόσο επάγγελμα όσο και πάθος. Έχει γίνει ένας ουσιαστικός τρόπος να είμαι παρών στη ζωή και τη δουλειά μου. Για μένα, αυτοί οι δύο τομείς δεν είναι μια διχοτόμηση. Νομίζω ότι είχα την τύχη – αλλά με κόστος – να έχω ένα επάγγελμα που καλλιεργείται από όλες τις πτυχές της ζωής και το αντίστροφο. Εργάζομαι και ζω ως μια συμβίωση των δύο. Αποστασιοποιούμαι από τον Λόρδο Alfred Tennyson (1809-1892), ο οποίος φαίνεται να διαμαρτύρεται:

Μισητός είναι ο σκούρος μπλε ουρανός,

Θολωτή η σκούρα μπλε θάλασσα.

Ο θάνατος είναι το τέλος της ζωής. Αχ, γιατί

Πρέπει να είναι όλη η ζωή εργασία;

από *τους «Λωτοφάγους».*

Αλλά επίσης η ζωή δεν είναι ένα έργο που συσχετίζεται με την ηλικία και πρέπει να επιλυθεί και να τελειώνει σε μια προκαθορισμένη κυβερνητική ηλικία. Δεν εργάζομαι για να συνταξιοδοτηθώ, αλλά συνταξιοδοτούμαι ως αποτέλεσμα της μακρόχρονης εργασίας. Η υπηρεσία ως θεραπευτής και εκπαιδευτής στο δεύτερο μισό της ζωής δεν είναι μια δουλειά για να έχω ένα εισόδημα αλλά μια υπηρεσία και ένας τρόπος ζωής που παρέχουν εισόδημα.

Αν διαρκέσει αρκετά, η ανθρώπινη ζωή μπορεί να θεωρηθεί ότι χωρίζεται σε δύο φάσεις: στο πρώτο μισό, που αφορά το γέμισμα, για να χτιστεί η «περσόνα» σας, οι σχέσεις, η ταυτότητα και ένα εργασιακό έδαφος. Συσσωρεύουμε υλικές αξίες, εμπειρίες και πρόοδο σαν το τεράστιο βάρος όλων όσα κατέχουμε και κάνουμε να

μπορεί να μας κρατήσει πίσω στη ζωή. Στο δεύτερο μισό, έρχεται μια στιγμή που οι αποστολές της ζωής είναι να αφήσουν την παλιά ζωή και να δώσουν τα πάντα ως προετοιμασία για τον δρόμο προς τον θάνατο.

Η πρόκλησή μου ως 70χρονου είναι, συνεπώς, να αντιμετωπίσω και να πάρω τη ζωή μου όπως είναι και, ταυτόχρονα, πρέπει να αναγνωρίσω ότι το να γερνάω *«είναι σαν η ζωή να παίρνει πίσω τα δώρα της»*, όπως το περιέγραψε η Σουηδή συγγραφέας Astrid Lindgren. Και όταν αποσύρονται τα δώρα της ζωής, η μελαγχολία μπορεί να χρωματίσει τα «πρέπει» και τα συναισθήματά μου, ακόμα και τη δουλειά μου. Αλλά βλέπω επίσης ότι αυτή η προοπτική ζωής μπορεί να βοηθήσει να ανέλθουν οι συζητήσεις σε ένα πιο συναισθηματικό και σημαντικό τοπίο. Οι λεπτομέρειες που τους έχει επιτραπεί να κυριαρχήσουν μπορούν να θεωρηθούν άσχετες προς όφελος σκέψεων και προβληματισμών σχετικά με το τι πραγματικά κάνει τη ζωή να αξίζει να τη ζεις.

Η δουλειά για μένα αποτέλεσε έμπνευση για να ζήσω τη ζωή μου, η οποία με τη σειρά της εμπνέει τη δουλειά μου. Πιο συγκεκριμένα, οι συζητήσεις στην εργασία υπήρξαν εξερευνήσεις στην αναζήτηση και δημιουργία νοήματος, μια συν-δημιουργική διαδικασία δημιουργίας νοήματος. Όπως το θέτει ο Martin Heidegger, είμαστε όντα που αναζητούν νόημα, που «ρίχνονται» σε έναν κόσμο χωρίς καθορισμένο νόημα. Το να είμαι άνθρωπος είναι για μένα το να ψάχνω το νόημα και τις συνδέσεις μεταξύ των νοημάτων.

Η πρακτική της θεραπείας μοιάζει με το γράψιμο – δεν είναι απλώς κάτι που κάνω, με διαμορφώνει και με αλλάζει. Με αυτή την έννοια, η ψυχοθεραπεία βρίσκεται σε προνομιακή θέση όπου μαθαίνω πολλά για τις προκλήσεις της ζωής, πώς οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν και καταφέρνουν να βρουν τρόπους να συνεχίσουν και έτσι με βοηθούν να συνεχίσω. Μου επιτρέπεται να το κάνω αυτό με το να επισκέπτομαι και να υπηρετώ τις ζωές των ανθρώπων και βοηθώντας να δώσω θάρρος, μέλλον και ελπίδα σε άλλους. Σε τυχερές στιγμές μπορεί να συμβάλω στο να κάνω τη διαφορά που δημιουργεί τις διαφορές. Ο στόχος δεν είναι να αλλάξουμε τους ανθρώπους, λες και αυτό είναι εφικτό. Ο στόχος είναι να βοηθήσουμε να βρουν κατευθύνσεις στην ύπαρξη μέσω μιας διαδικασίας όπου οι πελάτες ή οι αναζητητές νοήματος αναστοχάζονται τις στάσεις, τους στόχους και τις προθέσεις τους, για να βρουν έναν τρόπο να υπάρχουν στον κόσμο.

Για μένα, η ψυχοθεραπεία μπορεί να βιωθεί ως μια δημιουργική διαδικασία και ως εκ τούτου σχετίζεται με την τέχνη. Είναι μια τέχνη, μία *tékhne*, με τη συνομιλία (μεταξύ άλλων στοιχείων) ως εργαλείο. *«Η τέχνη είναι το αντίθετο της ενασχόλησης. Είναι μια προσπάθεια να συγκρατηθεί ο χρόνος - είναι το αντίθετο του θανάτου»,* όπως το θέτει ο Αυστριακός συγγραφέας Franz Werfel. Ο ψυχικός πόνος είναι συχνά άμορφος και στη θεραπεία υπάρχει η ευκαιρία να του δοθεί μια μορφή, όπως και σε άλλες παραστατικές τέχνες, για παράδειγμα, στη διαδικασία

της ζωγραφικής, της μουσικής και της γραφής. Αυτό απηχεί τα λόγια του Ai WeiWei για το αδιαχώριστο της τέχνης και της ζωής. Και για μένα, το αδιαχώριστο της εργασιακής και της προσωπικής ζωής.

Όπως λέει ο Wittgenstein: «*Το φως που φανερώνει η δουλειά είναι ένα όμορφο φως, αλλά λάμπει με πραγματική ομορφιά μόνο αν φωτίζεται από ένα ακόμη φως*». Αυτό που εννοεί ο Wittgenstein με το *«ένα ακόμη φως»* μπορεί να είναι ένα μυστήριο, ένα παιχνίδι της γλώσσας. Αλλά για μένα συνηχεί με το πώς η τέχνη του έργου και η τέχνη της ζωής είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.

Δεν μπορώ να πω: *«Δε μετανιώνω για τίποτα»*. Μετανιώνω για πολλά πράγματα, τόσο για τις επιλογές που έγιναν όσο και για τις επιλογές που δεν έγιναν. Αλλά όπως είπε ο Δανός φιλόσοφος Soren Kierkegaard (1813 - 1855): «*Η ζωή μπορεί να γίνει κατανοητή μόνο προς τα πίσω, αλλά πρέπει να τη ζει κανείς προς τα εμπρός»,* είναι σημαντικό για μένα να χρησιμοποιήσω τον υπόλοιπο χρόνο μου υπό το διπλό πρίσμα της συμβολής ως συμπαίκτης στην επαγγελματική ζωή καθώς και στην προσωπική ζωή, μέχρι να σβήσουν τα φώτα.

ΙΘΑΚΗ

Σα βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη,
να εύχεσαι να ’ναι μακρύς ο δρόμος,
γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις.
Τους Λαιστρυγόνας και τους Κύκλωπας,
τον θυμωμένο Ποσειδώνα μη φοβάσαι,
τέτοια στον δρόμο σου ποτέ σου δεν θα βρεις,
αν μέν’ η σκέψις σου υψηλή, αν εκλεκτή
συγκίνησις το πνεύμα και το σώμα σου αγγίζει.
Τους Λαιστρυγόνας και τους Κύκλωπας,
τον άγριο Ποσειδώνα δεν θα συναντήσεις,
αν δεν τους κουβανείς μες στην ψυχή σου,
αν η ψυχή σου δεν τους στήνει εμπρός σου.

Να εύχεσαι να ’ναι μακρύς ο δρόμος.
Πολλά τα καλοκαιρινά πρωιά να είναι
που με τί ευχαρίστηση, με τί χαρά
θα μπαίνεις σε λιμένας πρωτοϊδωμένους·
να σταματήσεις σ’ εμπορεία Φοινικικά,
και τες καλές πραγμάτειες ν’ αποκτήσεις,
σεντέφια και κοράλλια, κεχριμπάρια κι έβενους,
και ηδονικά μυρωδικά κάθε λογής,
όσο μπορείς πιο άφθονα ηδονικά μυρωδικά·

σε πόλεις αιγυπτιακές πολλές να πας,
να μάθεις και να μάθεις απ' τους σπουδασμένους.

Πάντα στον νου σου να 'χεις την Ιθάκη.
Το φθάσιμον εκεί είν' ο προορισμός σου.
Αλλά μη βιάζεις το ταξίδι διόλου.
Καλύτερα χρόνια πολλά να διαρκέσει·
και γέρος πια ν' αράξεις στο νησί,
πλούσιος με όσα κέρδισες στον δρόμο,
μη προσδοκώντας πλούτη να σε δώσει η Ιθάκη.

Η Ιθάκη σ' έδωσε τ' ωραίο ταξίδι.
Χωρίς αυτήν δεν θα 'βγαινες στον δρόμο.
Άλλα δεν έχει να σε δώσει πια.

Κι αν πτωχική την βρεις, η Ιθάκη δεν σε γέλασε.
Έτσι σοφός που έγινες, με τόση πείρα,
ήδη θα το κατάλαβες η Ιθάκες τί σημαίνουν.

Κωνσταντίνος Π. Καβάφης (1911)

Όταν ο Οδυσσέας επιστρέφει στο σπίτι του στην Ιθάκη μετά από 20 χρόνια πολέμου και ταξιδιών, και συναντάται με τον πιστό του σκύλο Άργο, είναι ένας σκληρά δοκιμασμένος άνθρωπος, αλλά και γεμάτος γνώση και σοφία. Είναι αλλαγμένος, το νησί έχει αλλάξει. Φυσικά, δεν μπορούμε ποτέ να μπούμε σε ένα ποτάμι δύο φορές.

Όπως το θέτει ο T. S. Eliot (1942):

«Δεν θα πάψουμε να εξερευνούμε
Κι όλης μας της εξερεύνησης το τέλος
Θα είναι να φθάσουμε εκεί που ξεκινήσαμε
Και να γνωρίσουμε για πρώτη φορά τον τόπο».

Η άφιξη του Οδυσσέα δεν είναι επιστροφή στο σπίτι. Σαλπάρει και πάλι:

«...να ταξιδέψω σπίτι και να δω την αυγή της επιστροφής μου. Και αν ένας θεός με συντρίψει για άλλη μια φορά στη σκοτεινή σαν κρασί θάλασσα, μπορώ να το αντέξω κι αυτό, με ένα πνεύμα σκληραγωγημένο να αντέξει. Φέρτε τη δοκιμή!».

Τα δικά μου ταξίδια σε τοπία και νησιά από γλώσσες, λογοτεχνία, θέατρο, δράμα, ιατρική, ψυχοθεραπεία, εποπτεία, εκπαίδευση και συστημική κυβερνητική δεν

έμοιαζαν καθόλου με τα ταξίδια του Οδυσσέα. Έχω αμφισβητηθεί, δοκιμαστεί και έχω μπει σε πειρασμό, αλλά οι πόλεμοί μου ήταν κυρίως με τον εαυτό μου και έχω επιβιώσει με λίγες μόνο πληγές με τις οποίες είναι εύκολο να ζήσω, καθώς ο υπολειπόμενος χρόνος μικραίνει. Ίσως έχω περισσότερες ερωτήσεις παρά απαντήσεις, αλλά έχω κάποιες δέσμες υποστήριξης που θα κρατήσω μαζί μου στη δουλειά μου και στις σχέσεις μου.

Το ένα είναι να ξέρω ότι δεν ξέρω.

Αυτό είναι ένα δύσκολο έργο, γιατί τις περισσότερες φορές, δεν σκεφτόμαστε ότι έχουμε τις προκαταλήψεις που έχουμε. Γεννιόμαστε σε ένα πλαίσιο, σε κάποιο είδος οικογένειας. Με τη βαθύτερη έννοια, αυτές είναι οι σχέσεις μέσω των οποίων βλέπουμε τον κόσμο που διαμορφώνει την αντίληψή μας για σχεδόν τα πάντα. Συνειδητά και ασυνείδητα, κουβαλάμε μαζί μας αξίες και στάσεις από τις δικές μας εμπειρίες. Ο τρόπος που βλέπουμε και ακούμε χαρακτηρίζεται από όλα όσα έχουμε συνηθίσει να θεωρούμε δεδομένα, αυτά που για εμάς είναι αυτονόητα.

Ο Νορβηγός φιλόσοφος Hans Skjervheim (1926-1999) έχει σχολιάσει αυτό το απόσπασμα από την Επί του Όρους Ομιλία του Ιησού: «*Γιατί βλέπετε το θραύσμα στο μάτι του αδελφού σας, αλλά δεν παρατηρείτε την αχτίδα στο δικό σας μάτι;»*

Ο Skjervheim απαντά: «*Δεν βλέπουμε την αχτίδα στο δικό μας μάτι, γιατί είναι η αχτίδα με την οποία βλέπουμε*».

Στο πλαίσιό μας, θα μπορούσαμε να πούμε ότι κινδυνεύουμε να μη δούμε τη δική μας οικεία υποκειμενική διαλογική άσκηση εξουσίας, επειδή ο διάλογος είναι η αχτίδα μέσα από την οποία βλέπουμε τη διαλογική μας κουλτούρα.

Με τον ίδιο τρόπο που δεν μπορούμε να δούμε αυτό που δεν μπορούμε να δούμε, δεν μπορούμε να γνωρίζουμε αυτό που δεν γνωρίζουμε. Το πιο σημαντικό πράγμα που *μπορούμε να* γνωρίζουμε είναι ότι *δεν* γνωρίζουμε. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ξεχάσουμε όλα όσα μάθαμε; Και ναι και όχι.

Αυτό το κείμενο του Soren Kierkegaard, που γράφτηκε το 1848 και δημοσιεύθηκε το 1855 μετά τον θάνατό του, είναι μια θεμελιώδης περιγραφή της σχέσης μεταξύ της εξειδικευμένης γνώσης και της θέσης τού μη γνωρίζειν:

> *«Αν κάποιος είναι πραγματικά ικανός να οδηγήσει ένα άτομο σε ένα συγκεκριμένο μέρος, πρέπει πρώτα απ' όλα να φροντίσει να το βρει εκεί που βρίσκεται και να ξεκινήσει από εκεί. Αυτό είναι το μυστικό σε ολόκληρη την τέχνη της βοήθειας.*
>
> *Όποιος δεν μπορεί να το κάνει αυτό είναι κάτω από την αυταπάτη να νομίζει ότι είναι σε θέση να βοηθήσει κάποιον άλλο. Για να βοηθήσω πραγματικά*

κάποιον άλλο, πρέπει να καταλάβω περισσότερα από αυτόν – αλλά σίγουρα, πρώτα απ' όλα, να καταλάβω τι καταλαβαίνει.

Αν δεν το κάνω αυτό, τότε η μεγαλύτερη κατανόησή μου δεν τον βοηθά καθόλου. Αν, παρ' όλα αυτά, θέλω να επιβεβαιώσω τη μεγαλύτερη κατανόησή μου, τότε είναι επειδή είμαι ματαιόδοξος ή υπερήφανος. Τότε βασικά, αντί να τον ωφελήσω, αυτό που θέλω πραγματικά είναι να με θαυμάσει.

Αλλά όλη η αληθινή βοήθεια ξεκινά με μια ταπείνωση.

Αυτός που βοηθά πρέπει πρώτα να ταπεινώσει τον εαυτό του κάτω από τον άνθρωπο που θέλει να βοηθήσει και έτσι να καταλάβει ότι το να βοηθάς δεν είναι να κυριαρχείς αλλά να υπηρετείς. Ότι το να βοηθάς δεν είναι να είσαι ο πιο κυρίαρχος αλλά ο πιο υπομονετικός. Ότι το να βοηθάς είναι μια προθυμία, προς το παρόν, να ανεχτείς να είσαι λάθος και να μην καταλαβαίνεις ό,τι καταλαβαίνει ο άλλος».

Πιστεύω ότι η θέση τού μη γνωρίζειν δεν είναι πλέον πολύ αμφιλεγόμενη, αν και αρκετά συχνά παρεξηγείται. Τόσο ο Salvador Minuchin όσο και ο Gianfranco Cecchin έχουν πει ότι δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τίποτα για τις αντιδράσεις ή τα συναισθήματα ενός ατόμου μέχρι να το ρωτήσουμε. Όπως επισημαίνει ο Kierkegaard, η ειδικότητα του θεραπευτή είναι χρήσιμη μόνο αφού έχει εξερευνήσει τον κόσμο του άλλου. Συχνά, κατά τη διαδικασία να γίνει αυτό, ίσως και με δημιουργικούς τρόπους, το άτομο ή το σύστημα μετακινείται ή αλλάζει.

Δεύτερον, εμπνέομαι τόσο από τον Salvador Minuchin όσο και από τον Νορβηγό ψυχίατρο Tom Andersen, και είναι και οι δύο μαζί μου στο δωμάτιο θεραπείας ή εργασίας, ένας σε κάθε ώμο. Ω, παρεμπιπτόντως, τις περισσότερες φορές, τους αφήνω να περιμένουν απ' έξω. Προσωπικά, δεν έχω κανένα πρόβλημα να είμαι φίλος και με τους δύο, αν και οι περισσότεροι άνθρωποι φαίνεται να τους θεωρούν ότι αντιπροσωπεύουν δύο πολύ διαφορετικά συστήματα πεποιθήσεων και στυλ εργασίας. Αυτό μάλλον αληθεύει.

Η μεγαλύτερη διαφορά είναι η θέση του θεραπευτή. Ο ένας είναι ο διευθυντής της συνεδρίας, ο μαέστρος, που εμπλέκεται με πάθος στη ζωή της οικογένειας, δημιουργεί δραματοποιήσεις για να εντείνει τα συναισθήματα και αναδομήσεις για να δοκιμάσει διαφορετικά βήματα και ρουτίνες στον οικογενειακό χορό. Ο άλλος είναι ο σεβαστός συν-περιπλανώμενος, ο ακροατής, ο οποίος παίρνει τις μεταφορές και τις σημαντικές προτάσεις από την οικογένεια, τις βάζει στο καλάθι του και τις χρησιμοποιεί για αναστοχασμό. Και πιστεύει στη μαγεία της γλώσσας, στις συναισθηματικές αντιδράσεις στο άκουσμα των λέξεων. Και πιστεύει στις παύσεις, τη σιωπή και την αναπνοή. Λοιπόν, εγώ υιοθετώ και τα δύο στυλ και αισθάνομαι ότι το κάνω με ενοποιητικό τρόπο.

Ο ψυχολόγος Ged Smith, που εδρεύει στο Λίβερπουλ, ανέφερε ότι είχε ένα διά βίου ταξίδι πέρα δώθε μεταξύ των δύο στυλ, ή ίσως πιο συγκεκριμένα: μεταξύ θεραπείας πρώτης τάξης και θεραπείας δεύτερης τάξης. Προς το παρόν, λέει ότι έχει καταλήξει να ασκεί αυτό που αποκαλεί θεραπεία 1,5 τάξης! Πιστεύω ότι έχει μια παρόμοια θέση με αυτή που περιέγραψα, η οποία για μένα σημαίνει ότι δεν ασκώ ένα συγκεκριμένο είδος θεραπευτικής μεθόδου ή στυλ γιατί τυχαίνει να μου αρέσει καλύτερα, αλλά περισσότερο ότι προσπαθώ να δουλεύω με τρόπο που ταιριάζει στους πελάτες μου, στους συμμετέχοντες, στους συνδημιουργούς του νοήματος και της αλλαγής. Κατά συνέπεια, πρέπει να διερευνήσω προσεκτικά ποιος θα ήθελαν να είμαι. Με άλλα λόγια, πρέπει πρώτα να τους βρω εκεί όπου βρίσκονται, να εξερευνήσω τον κόσμο και το σύστημα πεποιθήσεών τους και στη συνέχεια να μάθω τι είδους προσεγγίσεις θα τους ταίριαζαν καλύτερα. "Διαφορετικά χτυπήματα για διαφορετικούς ανθρώπους"[2] όπως λένε στις ΗΠΑ.

Παίρνω μεγάλη βοήθεια από την έννοια του Tom Andersen: «μια όχι πολύ εξαιρετική διαφορά» ή «μια κατάλληλη διαφορά» – μια ούτε πολύ μεγάλη, ούτε πολύ μικρή διαφορά. Εάν εκτεθούμε σε κάτι που φαίνεται πολύ άγνωστο, θα κλειστούμε στον εαυτό μας εύκολα, θα προστατεύσουμε, θα σταθούμε απ' έξω ή θα παγώσουμε. Εάν η διαφορά είναι πολύ μικρή, η πιθανότητα δημιουργίας κάποιας μετακίνησης είναι μικρότερη. Όπως λέει και ο τίτλος του μυθιστορήματος του Νορβηγού συγγραφέα, Tor Åge Bringvaerd: «*Αυτός που έχει και τα δύο πόδια στο έδαφος, στέκεται* ακίνητος».

Με άλλα λόγια, πρέπει να προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε ένα ασφαλές κλίμα για τη συζήτηση, αλλά όχι τόσο ασφαλές σε βαθμό που να γίνεται στάσιμο. Ταυτόχρονα, θεωρώ καθήκον μου να βοηθήσω να γίνει η συζήτηση διαφορετική από άλλες συνομιλίες, να δημιουργήσω μια προσδοκία για κάτι διαφορετικό αλλά όχι πολύ αβέβαιο. Μπορούμε να το ονομάσουμε ασφαλή αβεβαιότητα. Ο Soren Kierkegaard συνδέει την έξοδο από την ισορροπία με κάτι υπαρξιακό, το να βρει κανείς τον εαυτό του μέσα από την τολμηρή αβεβαιότητα: «*Το να τολμάς είναι να χάνεις για λίγο τον βηματισμό σου. Το να μην τολμάς είναι να χάνεις τον εαυτό σου*». Οι συζητήσεις με όσους αναζητούν βοήθεια συχνά περιστρέφονται γύρω από την εξεύρεση ισορροπίας μεταξύ του να μπορείς να είσαι ο εαυτός σου στη ζωή και, ταυτόχρονα, να τα βγάζεις πέρα με περιοριστικές σχέσεις.

Επίσης, εμπνευσμένη από τον Tom Andersen είναι η χρήση των αναστοχαστικών διαδικασιών στη θεραπεία και την εκπαίδευση, η οποία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της δουλειάς μου, είτε έχουμε ομάδες αναστοχασμού είτε όχι. Υπάρχει πάντα κάποιος με τον οποίο μπορείτε να αναστοχαστείτε. Όταν υπάρχουν περισσότεροι από ένας πελάτες ή συμμετέχοντες στο δωμάτιο, τείνω να θεωρώ όλους τους παρόντες ως βοηθούς μου. Σε αυτήν την περίπτωση, μπορεί να

[2] "Different strokes for different folks" είναι μια φράση που αποδίδεται στον Muhammad Ali, η οποία τελικά κατέληξε να σημαίνει: διαφορετικοί άνθρωποι, διαφορετικές επιθυμίες/ανάγκες.

κανονίσουμε να μιλήσουμε και οι θέσεις ακρόασης και προβληματισμού να είναι δυνατές. Με ένα πρόσωπο, σε ατομική θεραπεία, μπορούμε είτε να αναστοχαστούμε μαζί, είτε να αναστοχαζόμαστε εναλλάξ. Ο Harold Goolishian λέγεται ότι είχε προτείνει ότι εάν αισθάνεστε κολλημένοι στη θεραπεία, - *«βάλτε περισσότερα σώματα στο δωμάτιο!»* Πάρτε περισσότερες φωνές και νέες κινήσεις θα λάβουν χώρα πιο εύκολα.

Αυτό που μου αρέσει στην προσέγγιση του Minuchin είναι, πρώτα απ' όλα, το ανορθόδοξο. Μου άρεσε όταν είπε, «*Η Δομική Οικογενειακή Θεραπεία είναι κάτι που εγώ δεν κάνω».* Είναι πρόθυμος να χρησιμοποιήσει οποιοδήποτε εργαλείο, μοντέλο ή παρέμβαση που υπάρχει, αρκεί αυτό να βοηθά την οικογένεια. Η δομική θεραπεία δεν είναι δομημένη. Είναι ένα καλειδοσκόπιο. Δεύτερον, μου αρέσει η ιδέα ότι ο θεραπευτής είναι ένας παίκτης που παίζει μερικές φορές στην ίδια ομάδα με μέλη της οικογένειας, άλλες φορές στην αντίθετη ομάδα, αλλά δεν είναι ποτέ ο διαιτητής, ο κριτής.

Τέλος, μου αρέσει να χρησιμοποιώ ολόκληρο το δωμάτιο ως εργαστήριο με την οικογένεια ή το άτομο. Ανοίγει για όλα τα είδη δημιουργικών εργαλείων και δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας κολάζ, της ακρόασης μουσικής, της προβολής μιας μικρής ταινίας κλπ. Με περισσότερους ανθρώπους στο δωμάτιο, ανοίγει για αλλαγή θέσεων, δραματοποιήσεις και γλυπτική.

> « *Μπορεί να είναι δύσκολο να αλλάξει κανείς την άποψή του.*
>
> *Είναι πιο εύκολο να αλλάξει το σημείο από το οποίο βλέπει »*
>
> *Virginia Satir.*

Η πρόταση που ακολουθεί ήταν ο τίτλος ενός σεμιναρίου που παρακολούθησα το 1987. Μου άρεσε. Η αποδόμηση της πρότασης μου επιτρέπει να επισημάνω κάποιες πτυχές που εμπνέουν τη δουλειά μου.

Τι είναι η θεραπεία χωρίς το πάθος για αλλαγή;

Το ερώτημα ρωτά εάν η θεραπεία πρέπει να είναι μια ώθηση για αλλαγή, και αν όχι, ποιος είναι ο σκοπός της θεραπείας;

Επιστρέφοντας στον Μάρκο Αυρήλιο: «*Φοβάται κάποιος την αλλαγή; Τι μπορεί όμως να συμβεί, χωρίς να πραγματοποιηθεί αλλαγή;».* (Φοβεῖταί τις μεταβολήν; τί γὰρ δύναται χωρὶς μεταβολῆς γενέσθαι;).

Άλλοι τονίζουν ότι η αλλαγή μπορεί να είναι υποπροϊόν της θεραπείας και να είναι ο πρώτος και πρωταρχικός στόχος. Η πεποίθηση είναι ότι η συζήτηση από μόνη της είναι μια διαδικασία δημιουργίας νοήματος της οποίας μια πολύ σημαντική

δυναμική είναι το άτομο να είναι σε θέση να ακούσει τα δικά του λόγια και προτάσεις και ταυτόχρονα να επηρεάζεται από άλλους. Ο Tom Andersen υποστήριξε ότι, όταν μιλάμε, δεν πληροφορούμε μόνο τους άλλους, αλλά εμείς οι ίδιοι διαμορφωνόμαστε από τον τρόπο που μιλάμε. Δεν ξέρουμε τι σκεφτόμαστε μέχρι να το πούμε, όπως το έχει θέσει ο Harold Goolishian.

Δύο αποσπάσματα από το άρθρο της Harlene Anderson, *«Συνεργατικές σχέσεις πρακτικής και συνομιλίες που κάνουν τη διαφορά»* (2021), δείχνουν αυτήν την ιδέα:

> «...*όχι για να λύσουμε αυτό που είχε θεωρηθεί ως πρόβλημα, αλλά για να αναπτύξουμε από τις νέες αντιδράσεις μας νέους, κοινωνικά κατανοητούς τρόπους για να προχωρήσουμε, με τους οποίους τα παλιά προβλήματα καθίστανται άσχετα».*
>
> John Shotter
>
> «*Τα προβλήματα δεν λύνονται αλλά διασπώνται στη γλώσσα».*
>
> Anderson & Goolishian

Προσωπικά, δεν πιστεύω μόνο στη γλώσσα και τις συζητήσεις. Χρησιμοποιώ επίσης εργαλεία, για να δώσω ζωή στο δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου, την απεικόνιση και τη δημιουργικότητα, τις δραματοποιήσεις, τις εικόνες, την τέχνη, τη λογοτεχνία, τη μουσική και τις μη λεκτικές ασκήσεις για να διευρύνω τον θεραπευτικό χορό. Επιδιώκω ιδιαίτερα να φτάσω σε μια συναισθηματική εμπειρία. Η αλλαγή μπορεί να έρθει με πολλές μορφές και σχήματα. Ίσως η «διαφορά» να είναι μια καλύτερη λέξη. Αναζητώ τις διαφορές. Φιλοδοξία μου είναι η συζήτηση να είναι διαφορετική από όλες τις άλλες συνομιλίες που έχουν συνήθως οι συμμετέχοντες. Η ελπίδα μου είναι να φύγουν από τη συνεδρία με την εμπειρία ότι κάτι έχει συμβεί, και θέλουν περισσότερο.

Τι είναι η θεραπεία χωρίς πάθος;

Ο φιλόσοφος Georg Wilhelm Friedrich Hegel εξέφρασε: «*Τίποτα σπουδαίο στον κόσμο δεν έχει επιτευχθεί χωρίς πάθος*».

Η δουλειά μου είναι ένα πάθος με την έννοια ότι λειτουργεί στον πυρήνα των θεμάτων της ζωής. Μου θυμίζει διαρκώς τι διακυβεύεται στη ζωή, πόσο μπορώ να είμαι ευγνώμων για τη δυστυχία που δεν έχει έρθει στον δρόμο μου. Το πάθος μου υπάρχει για τις ιστορίες στις οποίες προσκαλούμαι να συμμετάσχω - ένα πάθος από τότε που ήμουν μικρός, και άκουγα τις συζητήσεις των ενηλίκων από κάτω από το τραπέζι. Πάθος για να δω τους ανθρώπους να αρχίζουν να κινούνται από

την κατάσταση που είναι παγωμένοι, πάθος για τη δημιουργία νέων χώρων, πάθος για να δουν νέα ελπίδα και πάθος για τον ίδιο τον χορό, που επιτρέπει στους ανθρώπους να αναπτύξουν νέες συνήθειες αλληλεπίδρασης και νέους αυτο-αναστοχασμούς. Και ναι, πάθος για την παρατήρηση μιας αλλαγής στα μάτια, τα πρόσωπα, τα σώματα, τις λέξεις και τη μουσική των λέξεων των συμμετεχόντων στο δωμάτιο.

Για να μην αναφερθούμε στο πάθος για τη σιωπή.

Τι είναι η θεραπεία χωρίς;

Ο Salvador Minuchin είπε ότι οι θεραπευτές και οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να διαβάσουν όλα τα βιβλία, να εξασκήσουν όλη τους την εκπαίδευση και να διαβάσουν ακόμη περισσότερα βιβλία όλη τους τη ζωή, μαθαίνοντας πάντα περισσότερα. Αλλά όταν μπαίνουν στην αίθουσα θεραπείας, πρέπει να ξεχνάνε τα βιβλία και τις θεωρίες, ακόμη και να πετάξουν τα βιβλία. Γνωρίστε τους ανθρώπους χωρίς γεμάτο κεφάλι, συναντήστε τους εκεί που βρίσκονται και μάθετε πώς είναι.

Παρόλο που ο Tom Andersen είχε μια αρκετά διαφορετική προσέγγιση, είχε παρόμοια στάση όταν αναφερόταν στον Wittgenstein. «*Μη σκέφτεσαι, μόνο κοίτα» - «Μόνο περίγραψε, μην εξηγείς».* "Θεραπεία χωρίς" είναι να εμπιστεύεσαι ότι όλες οι γνώσεις, οι δεξιότητες, η εμπειρία, η διαίσθηση, ακόμη και τα μοντέλα που έχεις αποκτήσει, θα έρθουν όταν τα χρειάζεσαι.

Τι είναι η θεραπεία;

Η θεραπεία είναι αυτό που θέλεις να είναι.

Είναι ευκολότερο να καθοριστούν οι στόχοι της θεραπείας, σε ένα δεδομένο πλαίσιο, από το ποιο θα πρέπει να είναι το αποτέλεσμα. Το αποτέλεσμα είναι ανοιχτό και ο στόχος είναι διαπραγματεύσιμος. Οι περισσότερες έρευνες μάς λένε ότι διαφορετικοί τρόποι φαίνεται να λειτουργούν εξίσου καλά. Η διαφορά είναι ο θεραπευτής. Ρωτήστε τον πελάτη σας/τους πελάτες σας: *«Τι είδους θεραπευτής θα θέλατε να είμαι;»* Μια πιθανή απάντηση: *«Ένας καλός/Μια καλή».*

Η βιβλιογραφία είναι τεράστια για το πώς να είσαι καλός θεραπευτής και τι είναι καλή θεραπεία. Ο Tom Andersen το εξέφρασε μινιμαλιστικά: *«Θεραπεία είναι να είσαι με άλλους».* Η πρακτική που βασίζεται στην έρευνα θα ήταν ένα εξαιρετικό συμπλήρωμα. Θα ήθελα να προσθέσω: Ένας καλός ακροατής με τολμηρή καρδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να διευθύνει συζητήσεις που έχουν θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Τι είναι;

Ένα θεμελιώδες ερώτημα που πρέπει να τεθεί στη θεραπεία καθώς και στη ζωή είναι *«τι είναι»* και *«τι δεν είναι;»* Με άλλα λόγια, τι είναι αυτό που έχουμε μπροστά μας, που πρέπει να αντιμετωπίσουμε και τι είναι άσχετο - τουλάχιστον προς το παρόν. Η Προσευχή της Πνευματικής Γαλήνης, που χρησιμοποιείται συχνά σε ομάδες αυτοβοήθειας, ανοίγει τον ίδιο τύπο ανάλυσης ή διευκρίνισης που βρίσκεται στην τελευταία πρόταση:

> *«Θεέ μου, δώσε μου τη γαλήνη να δεχτώ τα πράγματα που δεν μπορώ να αλλάξω,*
>
> *κουράγιο να αλλάξω τα πράγματα που μπορώ,*
>
> *και σοφία να γνωρίζω τη διαφορά».*

Με πιο φιλοσοφικούς όρους, τα οντολογικά ερωτήματα: *«Τι είναι ο κόσμος για μένα, τι υπάρχει στον κόσμο για μένα, ποια είναι τα βασικά της ύπαρξης για μένα;»* συχνά βοηθούν στη θεραπεία (και στην εκπαίδευση/επίβλεψη).

Τι;

Αυτή η ερώτηση είναι η απλούστερη πρόσκληση στην περιέργεια. Μόνο μια λέξη, ο θεραπευτής είναι αποκεντρωμένος και όποιες πόρτες πρέπει να διαβούμε, μπορούν να ανοίξουν. Η λέξη ζητάει περισσότερα, ζητάει επέκταση, επεξεργασία και αναστοχασμό. Στηρίζεται στη θέση τού ού γιγνώσκειν και μπορεί να ακολουθηθεί από μερικές άλλες λέξεις: - πώς είναι για εσάς, τι είναι, τι λέει, τι σημαίνει; Και - τι γίνεται αν;

*

Πολιτική έμπνευση

Ωστόσο, το σαρωτικό ερώτημα της εποχής μας - και στην ιστορία της ανθρωπότητας - είναι πώς θα σώσουμε τον πλανήτη μας. Πού μπορώ να αποταθώ για έμπνευση, όταν οι πόλεμοι και οι πολιτικές κρίσεις παγκοσμίως θέτουν σε κίνδυνο την ικανότητά μας να ενωθούμε ως άνθρωποι και να κάνουμε ό,τι χρειάζεται;

Επιτρέπω στον εαυτό μου να εμπνέεται συνεχώς από τις θεωρίες οικολογικών συστημάτων που αναπτύχθηκαν από τον Gregory Bateson. Εμπνέομαι ενθαρρύνοντας τον εαυτό μου και τους άλλους να συνεργαστούν πέρα από τις διαφορές, εξακολουθώντας να πιστεύω ότι οι λύσεις βρίσκονται στο σύστημα. Εμπνέομαι από τα παραδείγματα γενναίων ανδρών και γυναικών πριν από μένα

και από τα εκατομμύρια ανθρώπων που κάνουν την προσπάθειά τους σε τοπικό επίπεδο κάθε μέρα και νύχτα.

Εμπνέομαι από την παγκόσμια ταυτότητα και αλληλεγγύη του Tom Andersen, που ταξιδεύει στον κόσμο, δουλεύοντας δωρεάν για τους λιγότερο τυχερούς, εμπνέοντας τη συνεργασία πέρα από σύνορα και αναδεικνύοντας την αξιοπρέπεια των ανθρώπων με τη χαμηλή και αργή αλλά έντονη και ζεστή φωνή του.

Και εμπνέομαι από το ατομικό παράδειγμα, το θάρρος και την ανοχή του Mahatma Gandhi. Έχει δείξει ότι, εάν γνωρίζεις καλά και είσαι σίγουρος για τη δική σου πολιτιστική ταυτότητα, αισθάνεσαι λιγότερο απειλούμενος από άλλους πολιτισμούς ή πεποιθήσεις:

> «*Δεν θέλω το σπίτι μου να είναι περιφραγμένο από όλες τις πλευρές ή τα παράθυρά μου να είναι παραφορτωμένα. Θέλω οι πολιτισμοί όλων των χωρών να εκτοξεύονται στο σπίτι μου όσο το δυνατόν πιο ελεύθερα. Αρνούμαι όμως να παρασυρθώ από κανέναν*».
>
> Mahatma Gandhi.

Εμπνέομαι από τη Mary Catherine Bateson, όταν λέει:

> «*Πρέπει να μάθουμε να χρησιμοποιούμε τη λέξη «εμείς», για να συμπεριλάβουμε όλη τη ζωή στη γη».*

Συμβαίνει έτσι ώστε το «*εμείς*» να είναι ομοφωνικό με το Γαλλικό «*oui*», του οποίου η μετάφραση είναι «*ναι*» στα Αγγλικά. Πρέπει να πούμε ναι στην αναγνώριση ότι οι άνθρωποι είναι μέρος του οικολογικού συστήματος και δεν έχουν ανώτερο δικαίωμα να εκμεταλλεύονται τις συνθήκες διαβίωσης άλλων ζώντων συστημάτων.

Εμπνεύστηκα από τον Πέτρο Πολυχρόνη, όταν ήταν προσκεκλημένος ομιλητής στο Συνέδριο της EFTA στη Νάπολη το 2019. Η εισήγησή του είχε τίτλο:

> «*Απολαμβάνοντας την πολυπλοκότητα στη θεραπεία: από μια προσέγγιση συναρμολόγησης σε μια γενεσιουργό προσέγγιση στα συστήματα» "...ο επόμενος αιώνας θα είναι ο αιώνας της πολυπλοκότητας».*
>
> *Stephen Hawking*.

Στην παρουσίασή του, συμπεριέλαβε ένα βιντεοκλίπ από μια ταινία που ονομάζεται «*Mindwalk*». Πρόκειται για μια ταινία μεγάλου μήκους του 1990 βασισμένη στο μυθιστόρημα «*The Turning Point*» του Fritjof Capra. Στο κλιπ η Σόνια, μια Νορβηγίδα φυσικός (την οποία υποδύεται η ηθοποιός Liv Ullman), παρουσιάζει τη θεωρία συστημάτων και τη συστημική σκέψη του Bateson, ενώ περπατά σε μια παραλία στη Γαλλία με έναν Αμερικανό πολιτικό που θέλει να θέσει υποψηφιότητα για τη Γερουσία.

Η Σόνια σκιαγραφεί μια φανταστική εικόνα για το πώς αυτός ο διαφορετικός τρόπος οικολογικής σκέψης θα μπορούσε ενδεχομένως να αποτελέσει ένα σημείο καμπής για τον πλανήτη μας και την ύπαρξή μας. Πόσο ενθουσιάστηκα που ο Πέτρος μοιράστηκε αυτό το βίντεο! Δεν το είχα ξαναδεί. Πόσο περήφανος ήμουν που το έδειξα σε μαθητές, συναδέλφους, δασκάλους, πολιτικούς, ακόμη και ενδιαφερόμενους πελάτες και οικογένειες. Πόσο περήφανος είμαι που μπορώ να εκπροσωπώ, να εξασκώ και να εισάγω αυτόν τον τρόπο σκέψης για την ύπαρξή μας στον κόσμο σε όλο και περισσότερους ανθρώπους!

Το να ζεις με αβεβαιότητα είναι η συνθήκη της ζωής. Πρέπει να μάθουμε να ζούμε με αυτήν. Αυτή είναι η συνθήκη που μοιραζόμαστε με όλα τα ζωντανά συστήματα. Το να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να συνεχίσουν τη ζωή τους, δεδομένων των συνθηκών στις οποίες βρίσκονται, είναι η αποστολή μας. Βοηθώντας τους ανθρώπους να είναι σε θέση να φροντίσουν τη ζωή τους δεν είναι μόνο ένα θεραπευτικό έργο. Είναι επίσης ένα πολιτικό έργο. Είναι μια συμβολή στην αλλαγή του κόσμου, όπως το έθεσε ο Minuchin.

Ο Tom Andersen είχε επίσης ισχυρές απόψεις για τη σχέση μεταξύ θεραπείας και πολιτικής. Ήταν πάντα αντίθετος στην αδικία, στις μεγάλες διαφορές μεταξύ πλουσίων και φτωχών. Νομίζω ότι έκανε τη δουλειά του τόσο για αλληλέγγυους και πολιτικούς λόγους όσο και για θεραπευτικούς λόγους. Για να είμαι πιο ακριβής: Νομίζω ότι είδε τη θεραπεία και το πολιτικό έργο σαν δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.

Αυτό το ποίημα στον Tom Andersen για τα 70ά γενέθλιά του το 2006 δείχνει αυτή τη δυαδικότητα. Περιγράφει με πολύ ακριβή τρόπο κάποιες από τις θεραπευτικές του προσεγγίσεις και δείχνει την πολιτική του συνείδηση.

Ζώντας στα 70 το 2006

Guantanamo

Αν κοιτάξεις αυτή τη λέξη,

τι βλέπεις;

Αν αυτή η λέξη είχε πρόσωπο,

πώς θα έμοιαζε;

Αν πολλά πρόσωπα...

Αν αυτά τα πρόσωπα μπορούσαν να μιλήσουν,

τι ήχους θα μπορούσες να ακούσεις;

Θα ακούγονταν καθόλου φωνές;

Αν το σώμα σου αισθανόταν αυτές τις φωνές,

τι θα έλεγε;

Θα έλεγε κάποιες λέξεις που ξέρεις;

Αν κοιτάξεις μέσα σε αυτές τις λέξεις,

τι βλέπεις;

Βλέπεις κάποιους τρόπους για να συνεχίσεις;

Anna Margrete Flåm

Σε τελική ανάλυση, ο στόχος για τις θεραπευτικές συζητήσεις μπορεί να εκφραστεί πολύ απλά, αντιμετωπίζοντάς τον τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Ένας άλλος από τους μέντορές μου, ο ψυχίατρος Paal Abrahamsen, το έχει θέσει έτσι στο βιβλίο του «*Άνθρωποι σε θλίψη*» (1982):

- Πρέπει να βοηθηθούν με αυτο-βοήθεια
- Πρέπει να βοηθούν τους ανθρώπους να ζουν ενώ ζουν
- Πρέπει να γιατρεύουν τον περιττό ανθρώπινο πόνο.

Όσοι από εμάς έχουμε την τύχη να ζούμε και να εργαζόμαστε ακόμα μετά τα 70, ανήκουμε στην Ενηλικίωση ΙΙ, όπως την αποκαλεί η Mary Catherine Bateson στο βιβλίο της «*Συνθέτοντας μια περαιτέρω ζωή*» (*Composing a Further Life)*. Επαναπροσδιορίζει τα γηρατειά ως μια ευκαιρία να επανεφεύρουμε τον εαυτό μας και μας προκαλεί να τα χρησιμοποιήσουμε, για να αναζητήσουμε νέες πηγές νοήματος και τρόπους συνεισφοράς στην κοινωνία. Συνταξιοδότηση δεν σημαίνει πλέον απόσυρση από τη ζωή αλλά βαθύτερη ενασχόληση με αυτή.

Αλλά ξαφνικά, μια μέρα, τελείωσε. Ίσως υπάρχει παρηγοριά σε αυτό που λέει η Σουηδή συγγραφέας Selma Lagerlof, «*Το πιο δύσκολο πράγμα δεν είναι να πεθάνεις, αλλά να ζήσεις*». Λοιπόν, αυτό που είναι δύσκολο είναι ότι *γνωρίζουμε ότι* θα πεθάνουμε. Αλλά, όπως προτάθηκε νωρίτερα, αυτή η γνώση μπορεί επίσης να εντείνει τη ζωή μας και να μας επιτρέψει να δούμε το μυστήριο σε αυτό που θεωρούμε δεδομένο.

Στους «Διαλογισμούς» του, ο Μάρκος Αυρήλιος ενθαρρύνει:

«*Όταν σηκώνεσαι το πρωί, σκέψου τι προνόμιο είναι να είσαι ζωντανός, να σκέφτεσαι, να απολαμβάνεις, να αγαπάς...»*

Τέλος, επιτρέψτε μου να ολοκληρώσω παραθέτοντας τα λόγια του μέντορα του Πέτρου, Γιώργου Βασιλείου, κάτι που κάνω συχνά:

«Κρατήστε τις καρδιές μας ενωμένες και τις απόψεις μας χωριστά», και μετά βάλτε τα λόγια του Οδυσσέα στα δικά μου και στα δικά σας.

*

Ο ΓΗΡΑΣΚΩΝ ΟΔΥΣΣΕΑΣ

Ελάτε, ω φίλοι, τώρα
Δεν είναι αργά για κείνους που ζητούνε
Νέους κόσμους. Σπρώχτε, σύντροφοι, το πλοίο
Στ' ανοιχτά, και καθίστε στην αράδα
Σαν άξιοι λαμνοκόποι. Εμπρός τραβάτε
Σχίζοντας ρυθμικά το βοερό κύμα,
Αφού η καρδιά μου απόφασιν επήρε
Στη μακρινή χώρα να πάω ν' αράξω
Πέρα απ' τη δύση που βυθίζουν τ' άστρα.
Κι αν δεν μας πνίξει η τρικυμιά, θα πάμε
στα Μακάρια νησιά τον Αχιλλέα
Τον μεγαλόψυχο να ξαναϊδούμε·
Αρκετά κατορθώσαμε, μα πάντα
Πολλά μένουν ακόμα για να γίνουν,
Κι αν δυνατοί δεν είμαστε σαν πρώτα
Στα παλιά χρόνια, που δικά μας ήταν
Γη κι ουρανός, είμαστε ακόμη κάτι
Γιατί καρδιές αντρείες δε θ' αλλάξουν
Κι αν ο Καιρός κι η Μοίρα τις κουράσουν,
Μα στο έργο σταθερή και στον αγώνα
Βαθιά τους ζωντανή θέληση μένει
που δύναμη καμιά δεν τη δαμάζει.

Alfred Lord Tennyson (1809-1892)[3]

[3] (Απόσπασμα, γραμμένο το 1833, δημοσιευμένο το 1842).
Μετάφραση: Μαρίνος Σιγούρος. Στο *Νέα Παγκόσμια Ποιητική Ανθολογία. Τόμος Γ'. Ξένες Χώρες: Αγγλία-Βουλγαρία.* Επιμ. Ρίτα Μπούμη & Νίκος Παππάς. Αθήνα: Διόσκουροι.

Βιβλιογραφία

Aurelius, M. (2015). *Meditations*. London: Penguin Books Ltd.

Abrahamsen, Pål. (1982). *Fortvilte mennesker (People in distress)*. Aschehoug.

Andersen, T. (2006). In Eliassen H. and Seikkula, J. red. (2006). Reflekterende prosesser i praksis: Tom Andersen, *Reflekterende samtaler: min versjon*. s, 33-49. Universitetsforlaget.

Anderson, H. (2009). In the Wiley-Blackwell *Handbook of Family Psychology*, (James H. Bray and Mark Stanton Eds.), Chapter 20 (pp. 300–313). Wiley-Blackwell.

Bateson, G. (1979). *Mind and Nature. A Necessary Unity*. E.P. Dutton.

Bateson M. C. (2010). *Willing to Learn: Passages of Personal Discovery*. Steerforth.

Bateson, M. C. (2011). *Composing a Further Life: The Age of Active Wisdom*, Vintage Books.

Bateson M. C. (2015). Interview with Krista Trippett Oct. 1, 2015, «Living as an Improvisational Art», https://onbeing.org/programs/mary-catherine-bateson-living-as-an-improvisational-art/

Capra, B. A. (1990). *Mindwalk, (*feature film*).*

Eliot, T. S. (1943). Little Gidding, *Four Quartets*, 1936–1942. New York: Harcourt, Brace.

Flåm, A. M. (2007). In H. Anderson, & P. Jensen (Eds.) Innovations in the reflecting process: The inspirations of Tom Andersen.

Kavafis K. P. (1911). *Collected Poems*, Translated by Edmund Keeley and Philip Sherrard 1975.

Kierkegaard, S. (1994). *Synspunktet for min Forfatter-Virksomhed.* I: Kierkegaard S. Samlede værker. Bd. 18. København: Gyldendal.

Knausgaard, K. O. (2017). *Autumn*, Penguin Press (first published 2015).

Niebuhr, R. (1950). "The Serenity Prayer". The Grapevine, The International Journal of Alcoholics Anonymous.

Skjervheim, H. (1962). *Oppleving og eksistens*. I: Hellesnes, Jon & Gunnar Skirbekk (red.) 2002. Mennesket. Oslo Universitetsforlaget.

Tennyson, A. L. (1842). Excerpt from *Ulysses* in Poems.

Wittgenstein, L. (1922). *Tractatus Logico-Philosophicus. London: Routledge & Kegan Paul.*