

# Ο άνθρωπος ζει στον κόσμο και στον κόσμο μαθαίνει τον εαυτό του

Κατερίνα Σιαμπάνη, Μελίνα Μακρίδου, Ιωάννα Γκουτζιώτη, Μαρία Μιζαμίδου, Έλενα Αβάκοβα, Αλεξάνδρα Γκώγκου, Ζωή Παπαντωνιάδου

*Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και Gestalt Foundation of Thessaloniki.*

*Λέξεις Κλειδιά:* Σχεσιακή Gestalt Θεραπεία - "I/Thou" σχέση -Παρατήρηση

**Διεύθυνση επικοινωνίας:** Κατερίνα Σιαμπάνη, Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, Π. Συνδίκια 13, Θεσσαλονίκη. E-mail: siampk@ccpsychotherapy.eu

## Περίληψη

Ο Buber με την έννοια «άνθρωπος», «πραγματικός άνθρωπος», δεν εννοεί τον άνθρωπο ως άτομο, εννοεί τον άνθρωπο με τον άνθρωπο, τη σχέση του Εγώ με το Εσύ. Το Εγώ με το Εσύ, ο άνθρωπος με τον άνθρωπο, συνιστούν ως δυάδα την ανθρώπινη οντότητα. Μόνο ο άνθρωπος, ο οποίος τις δυνατές γι' αυτόν σχέσεις τις πραγματώνει με ολόκληρη την οντότητά του σε ολόκληρη την ζωή του, μας βοηθά να γνωρίσουμε τον άνθρωπο πραγματικά. Η σχέση «Εγώ - Εσύ», (I /Thou) είναι αυτή που εμβαθύνει στην υπαρξιακή συνάντηση δύο ατόμων μέσω του διαλόγου. Ο υπαρξιακός διάλογος είναι το κεντρικό σημείο της φιλοσοφίας που ο ίδιος ο Buber ονόμασε "πίστη στον ανθρωπισμό". Η ίαση μέσω αυτής της υπαρξιακής συνάντησης θεραπευτή-θεραπευόμενου. Διατηρώντας και υποστηρίζοντας τις υπαρξιακές αξίες, η θεραπευτική σχέση στη θεραπεία Gestalt ορίζεται ως μια σχέση οριζόντια η οποία δίνει έμφαση στο διάλογο διερευνώντας τη φαινομενολογία της σχέσης θεραπευτή-θεραπευόμενου. Κάθε στιγμή θεραπείας είναι στιγμή διαπροσωπικής επαφής, επαφής που χαρακτηρίζεται από τις βασικές υπαρξιακές αρχές του διαλόγου. Μία ψυχή δεν είναι ποτέ "ασθενής" από μόνη της, αλλά πάντα υπάρχει κάτι ανάμεσα (betweeness), είτε μια κατάσταση, είτε ένα αυτό (it), είτε μία ζωντανή οντότητα. Ο θεραπευτής έχοντας περάσει από αυτήν κρίση, μπορεί τώρα να τολμήσει να αγγίξει την κατάσταση του θεραπευόμενου.

## Εισαγωγή

Η σχέση του Εγώ με το Εσύ είναι μια σχέση αμοιβαιότητας: «Σχέση σημαίνει αμοιβαιότητα». Χωρίς την «αμοιβαιότητα της εσωτερικής στάσης» δεν μπορεί να υπάρξει κανενός είδους «διαλογική» σχέση. Όπως και η αμεσότητα, η αμοιβαιότητα αποτελεί κατά κύριο λόγο υπόθεση διανθρώπινων σχέσεων, που πραγματοποιείται ως αμοιβαιότητα της αποδοχής, της κατάφασης και της επιβεβαίωσης [1]. Ο Buber υπογραμμίζει ότι η πραγματική υπαρξιακή σχέση δύο ανθρώπων αρχίζει με την αποδοχή [2]. Όσο πιο ελικρινής η επαφή με το Εσύ, τόσο πιο πλήρες το μοίρασμα. Το Εγώ είναι αληθινή αρετή με την έννοια του αληθινού μοιράσματος. Όσο πιο πλήρες το μοίρασμα μεταξύ δύο ανθρώπων, τόσο πιο αληθινό γίνεται [3]. Η έννοια της σχέσης εμπεριέχει την αγάπη, αγάπη είναι η ευθύνη (responsibility) ενός Εγώ για ένα Εσύ, δηλαδή η ικανότητα ενός ανθρώπου να ανταποκριθεί προς τον συνάνθρωπο [3].

Η σχέση προς το Εσύ είναι άμεση. Μεταξύ του Εγώ και Εσύ δεν υφίσταται κανενός είδους εννοιολογία, καμία 'γνώση εκ των πρότερων', καμία φαντασία. Μεταξύ του Εγώ και του Εσύ δεν μεσολαβεί κανείς σκοπός, καμία βουλιμία, καμία προκατάληψη... Όλα τα ενδιαμέσα αποτελούν εμπόδιο. Εκεί που καταρρέουν όλα τα ενδιαμέσα, εκεί λαμβάνει χώρα η συνάντηση δύο ανθρώπων. Η επικράτεια του Μεταξύ είναι εκεί που συναντιέται το Εγώ με το Εσύ. «Η δυνατή και αναπόφευκτη συνάντηση του ανθρώπου με τον εαυτό του, όταν πια τελειώσουν οι φαντασιώσεις και οι αυταπάτες, θα μπορέσει να πραγματοποιηθεί μόνο ως συνάντηση του μεμονωμένου ατόμου με τον συνάνθρωπο, και θα πραγματοποιηθεί αναγκαστικά μ' αυτή τη μορφή». Ο Άλλος αποκτά σχέση και συνδέεται μαζί μου. Μέσω, του «Εσύ» ένας άνθρωπος γίνεται «Εγώ» [1].

Την σχέση «Εγώ - Εσύ», επιλέξαμε να διερευνήσουμε μια ομάδα εποπτείας του Gestalt Foundation που απαρτίζεται από δύο επόπτες και πέντε εκπαιδευόμενες στην θεραπεία Gestalt σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών. Για την διερεύνηση της σχέσης «Εγώ - Εσύ» οι πέντε εκπαιδευόμενες ανάλαβαν τον ρόλο της παρατηρήτριας σε πέντε διαφορετικές ομάδες, τις οποίες συντόνιζε η μία από τις επόπτριες της ομάδας, με την προσέγγιση Gestalt. Οι πέντε ομάδες αφορούσαν: Πρώτη ομάδα παρατήρηση ασθενούς με άνοια στο πρώτο στάδιο. Δεύτερη ομάδα παρατήρηση ατόμου με Ήπια Νοητική Διαταραχή και άγχος. Τρίτη ομάδα παρατήρηση ατόμου με Ήπια Νοητική Διαταραχή και κατάθλιψη. Τέταρτη ομάδα παρατήρηση ασθενούς με προχωρημένη άνοια και πέμπτη ομάδα παρατήρηση περιθάλποντα ασθενούς με άνοια σε προχωρημένο στάδιο. Όλες οι παρατηρήτριες είχαν την οδηγία να επιλέξουν να παρατηρήσουν ένα συγκεκριμένο άτομο σε κάθε ομάδα για μία φορά την εβδομάδα και για τουλάχιστον οκτώ ωριαίες συνεδρίες.

Η πρώτη παρατηρήτρια ήταν η Ιωάννα Γκουτζιώτη, ψυχολόγος και εκπαιδευόμενη στη ψυχοθεραπεία Gestalt, η οποία προσέρχονταν μια φορά την εβδομάδα στις ομαδικές συνεδρίες ψυχοθεραπείας με τη μέθοδο Gestalt σε ασθενείς με άνοια στο πρώτο στάδιο. Εστίασε την παρατήρησή της σε ένα μέλος της ομάδας για 8 ωριαίες συναντήσεις. Οι παρατηρήσεις της με την οπτική της ψυχοθεραπείας Gestalt μας εισάγουν στη σχεσιακή θεραπεία Gestalt με γνώμονα τη φράση του Dave Mann: «Το Εγώ χρειάζεται το Άλλο για να υπάρξει. Οι άνθρωποι δεν ζούμε στο κενό» [4]: Γιατί όμως ο άνθρωπος ως Εγώ, χρειάζεται τον άνθρωπο ως Εσύ - ως το Άλλο για να υπάρξει στη ζωή.

Ο Ζαν-Ζάκ Ρουσσώ έλεγε ότι 'η ανθρώπινη φύση συνίσταται στο να αισθάνεσαι ανολοκλήρωτος όταν είσαι μόνος. Ο άγριος άνθρωπος ζει μόνος και πιστεύει ότι δεν έχει ανάγκη κανέναν. Ενώ, ο κοινωνικός άνθρωπος

ζώντας ομαδικά, παίρνει από τους άλλους προστασία, επιβεβαίωση της ύπαρξής του, επιδοκιμασία ή έπαινο. Ωστόσο, ο πραγματικός άνθρωπος είναι αυτός που κάνει σχέσεις, καθώς έτσι, αποκτάει νόημα η ζωή του [5]. Ακόμα, και για να ωριμάσει ο άνθρωπος έχει ανάγκη τους άλλους ανθρώπους. Η ωρίμανση του ανθρώπου μπορεί να πραγματοποιηθεί, μόνο εφόσον υπάρχει το Εσύ δηλαδή το Άλλο. Ούτε όμως, και να επιβιώσει θα μπορούσε ο άνθρωπος, αν δεν είχε την τάση για επικοινωνία. Για κάθε ανακοίνωση και συνομιλία, εκτός από το Εγώ χρειάζεται και το Εσύ. Μόνος του δεν μπορεί κανένας να συνδιαλέγεται [6]. Πραγματικός άνθρωπος, όπως ορίζεται από τον Martin Buber, είναι ο άνθρωπος για τον άνθρωπο τη σχέση του Εγώ με το Εσύ [1]. Όσο πιο ειλικρινής η επαφή με το Εσύ, τόσο πιο πλήρες το μοίρασμα. Το Εγώ είναι αληθινή αρετή με την έννοια του αληθινού μοιράσματος. Όσο πιο πλήρες το μοίρασμα μεταξύ δύο ανθρώπων, τόσο πιο αληθινό γίνεται. Η έννοια της σχέσης εμπεριέχει την αγάπη, αγάπη είναι η ευθύνη (responsibility) ενός Εγώ για ένα Εσύ, δηλαδή η ικανότητα ενός ανθρώπου να ανταποκριθεί προς τον συνάνθρωπο [3]. Ο Άλλος αποκτά σχέση και συνδέεται μαζί μου. Χωρίς το Εσύ, το Εγώ δεν σχετίζεται, δεν αλληλεπιδρά.... Και αυτός είναι ο λόγος που άνθρωπος, δεν μπορεί να κατανοηθεί ως μονάδα, παρά μέσα σε σύνολο ανθρώπων, μαζί με τους ανθρώπους [1].

Ένα σύνολο ανθρώπων είναι και η ομάδα άνοιας της εταιρίας Alzheimer, μέσα στην οποία η εκπαιδευόμενη παρατηρήτρια επέλεξε να παρατηρήσει τον κ. Θέμη και παράλληλα την ατομική της διαδικασία μέσα από την παρατήρηση. Ο κ. Θέμης έχει άνοια, είναι πάνω από 70 χρονών, είναι πολύ περιποιημένος, και έχει συνταξιοδοτηθεί. Αφού καθίσει με την ομάδα, βγάζει από την τσέπη του διάφορα έγγραφα και αρχίζει να τα διαβάζει. Τις περισσότερες φορές κοιτάζει το πάτωμα, αλλά και τον χώρο γύρω του. Όταν κάποιο μέλος της ομάδας παίρνει τον λόγο να μιλήσει, ο κ. Θέμης προσανατολίζει το βλέμμα του προς αυτό το μέλος για 2 με 3 δευτερόλεπτα, και μετά πάλι το βλέμμα του πλανιέται στον χώρο. Πολλές φορές κοιτάζει το πόδι του που το χτυπάει με δύναμη στο έδαφος, ή το χέρι του που το χτυπάει πάνω σε ένα τραπέζι. Υπάρχουν φορές που ο κ. Θέμης βάζει τις παλάμες του στις τσέπες του παντελονιού του και ψηλαφίζει δυνατά τα κέρματα, που βρίσκονται μέσα σ' αυτές. Κάποιες φορές, αισθάνομαι οικεία με τις συμπεριφορές του κ. Θέμη, είναι οι στιγμές που δεν επιθυμώ να σχετιστώ και εγώ με τους ανθρώπους.

Κατά την προβολή του παραμυθιού, ο κ. Θέμης παρακολουθεί την οθόνη για 3 έως 5 δευτερόλεπτα. Συνηθίζει να κλείνει τα μάτια του, κατά τακτά και διακεκομμένα διαστήματα, που διαρκούν από 5 έως 55 δευτερόλεπτα. Μετά την προβολή, ενώ η συντονίστρια ρωτάει το κάθε μέλος της ομάδας, ο κ. Θέμης αναφέρει ξαφνικά λέξεις, χωρίς να του δοθεί ο λόγος. Όταν έρχεται η σειρά του να απαντήσει στις ερωτήσεις, ο ίδιος απαντάει ότι δεν θυμάται. Όταν η συντονίστρια, τον ρώτησε αν έχει μνήμη, απάντησε πως 'παραέχει' και όταν ρωτήθηκε που είναι η μνήμη του είπε 'πηγε βόλτα'. Αντίθετα, όταν η συντονίστρια ρώτησε ένα μέλος της ομάδας με αρκετά μειωμένη μνήμη, ο κ. Θέμης σχημάτισε μορφασμούς με το πρόσωπό του και ανέφερε τη λέξη 'χαιρετίσματα'. Με αυτή την συμπεριφορά του κ. Θέμη, αισθάνθηκα ότι μιλάει για να ακούσει τον εαυτό του, και περιορίζει το εγώ του γύρω από αυτόν. Υποθέτω ότι αποφεύγει την αυθεντική επαφή με τον εαυτό του, και συνεπώς με τον άλλον άνθρωπο. Η αδυναμία σχέσης του Εγώ προς το Άλλο, μπορεί να θεωρηθεί ως αδυναμία αποδοχής του Εγώ με το Εσύ. Ο κάθε άνθρωπος θεωρείται υπαρκτός, με την αποδοχή, πρώτα του Εγώ, και έπειτα, με την αποδοχή του Άλλου (Εσύ) [6]. Στον δρόμο της συνάντησης, θεωρείται βασικό το Εγώ να έχει μάθει να αποδέχεται τον άλλον όπως είναι. Κι αυτό δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί, αν Εγώ πρώτα δεν έχω μάθει να αποδέχομαι τον εαυτό μου [5]. Κατά τον Martin Buber, η πραγματική υπαρξιακή σχέση μεταξύ δύο ανθρώπων αρχίζει με την αποδοχή [2].

Τι συμβαίνει όμως όταν το Εγώ εμφανίζει δυσκολία στο να συναντήσει το Εσύ; Σε τρεις συναντήσεις της ομάδας, ο κ. Θέμης καθυστέρησε να έρθει, και σε δύο συναντήσεις απουσίασε, χωρίς να ενημερώσει. Είναι εκ φύσεως αδύνατον το Εγώ ως απών να συναντήσει το Εσύ. Ο Ιωάννης Ξηροτύρης αναφέρει ότι 'η ανθρώπινη ύπαρξη ολοκληρώνεται μόνο στην αρμονική συνάντηση με το Εσύ. Όταν όμως η πορεία του Εγώ προς το Εσύ δεν πραγματώνεται, τότε το ίδιο το Εγώ φτωχώνει [6].

Μέσα στις 8 συναντήσεις της ομάδας, παρατήρησα την προσπάθεια της συντονίστριας να σχετίσει τον κ. Θέμη με το Εγώ του, καθώς, και με τα άλλα μέλη της ομάδας. Σε ερωτήσεις σχετικά για την ζωή του όπως: αν έχει μαλώσει ποτέ με τη σύζυγό του ή η αναφορά ότι μια φορά είχε καταναλώσει αλκοόλ πριν την διαδικασία της ομάδας, ο κ. Θέμης απάντησε ότι δεν θυμόταν. Ωστόσο, μετά από παρακίνηση της συντονίστριας, ο κ. Θέμης μοιράστηκε ορισμένα προσωπικά βιώματα της ζωής του, όπως: ότι το παιδί του δεν εργάζεται, ότι του αρέσει να παίζει σκάκι, καθώς και ότι ήταν συλλέκτης γραμματοσήμων. Μέσα από το μοίρασμα του κ. Θέμη, αισθάνθηκα την έναρξη μίας συν-δημιουργίας, μεταξύ της συντονίστριας και του κ. Θέμη, μεταξύ του Εγώ και του Άλλου. Ο ποιητής Maria Rainer Rilke αναφέρει ότι ίσως η δημιουργία δεν είναι παρά μία πράξη βαθιάς μνήμης [7]. Είναι η στιγμή όπου το Εγώ αρχίζει και σχετίζεται μέσω του διαλόγου με το Άλλο, ενεργοποιείται και μοιράζεται τις μνήμες του. Έτσι το Εγώ, συμπορεύεται, και συν-δημιουργεί με τον Άλλον. Ένα μοναχικό Εγώ, που δεν μοιράζεται με τον Άλλον, αδυνατεί να θυμηθεί. Η μοναξιά είναι έδαφος που ευνοεί την αρρώστια.... και ο άνθρωπος παρά-είναι περήφανος για να ζητήσει βοήθεια [8]. Ο Deepak Chopra αναφέρει ότι αν ο άνθρωπος παραμερίσει το εγώ του, θα αποκτήσει, πρόσβαση στο σύνολο της μνήμης του. Η ατομική σκέψη είναι αυτή που περιορίζει τα όρια της επίγνωσης, όπου το Εγώ είναι σαν μια σταγόνα στον ωκεανό, σαν μια μονάδα. Μόνο αν το Εγώ αποτελέσει μέρος της συνείδησης του κόσμου, γίνεται ολόκληρος ωκεανός [9]. Ο Όσο χαρακτηρίζει το εγώ ως ένα παγόβουνο. Και προτείνει στον άνθρωπο, να λιώσει το Εγώ του σε βαθιά αγάπη, έτσι ώστε να εξαφανιστεί, και ο άνθρωπος να γίνει και ο ίδιος κομμάτι του ωκεανού, μέλος της κοινωνίας, ως άνθρωπος μαζί με τους ανθρώπους [10].

Ο αυτό-αποξενωμένος άνθρωπος δεν έχει επαφή, ούτε με τον εαυτό του, ούτε και με τους άλλους ανθρώπους. Ζει και βιώνει τον εαυτό του, όσο και τους άλλους, όχι στην ανθρώπινη ουσία τους, αλλά σαν

πράγματα...χωρίς καρποφόρο σχέση με το περιβάλλον του' [6]. Ως Εγώ, κρατώ τον αληθινό μου εαυτό κρυμμένο, γιατί έχω τόσα πράγματα, για τα οποία μπορεί κανείς να περιφρονήσει. Κι έπειτα αντιπαθώ ακόμα περισσότερο τον εαυτό μου, γιατί είμαι αποκομμένος από τους άλλους. Πρέπει να καταφέρω να αποκαλύψω τον εαυτό μου σε εμένα, και στους άλλους, αν πρόκειται ποτέ να σπάσω αυτό τον φαύλο κύκλο. Ο Γιάλομ συμπληρώνει στο βιβλίο του 'όταν έκλαψε ο Νίτσε' ότι για να σχετιστώ πλήρως με κάποιον άλλον, πρέπει πρώτα να σχετιστώ με τον εαυτό μου. Αν δεν μπορώ να αγκαλιάσω την μοναχικότητά μου, απλώς χρησιμοποιώ τον άλλον ως ασπίδα απέναντι στην απομόνωσή. Μόνο όταν μπορώ να παρατηρώ σαν τον αετό - χωρίς καθόλου κοινό να με παρατηρεί - μπορώ να στραφώ Εγώ προς τον Άλλον με αγάπη. Μόνο τότε, μπορώ Εγώ να νοιαστώ για τη μεγέθυνση, της ύπαρξης του Άλλου [8]. Για αυτό τον λόγο 'οι άνθρωποι δεν ζούμε στο κενό, και το Εγώ χρειάζεται το Άλλο' [4]. 'Η σχέση αποτελεί μια προνομιακή συνάντηση στην πορεία προς τον εαυτό μου. Αλλά και μια ταυτόχρονη συνάντηση με τον άλλον και με τον εαυτό μου. Ξεκινάω με τον εαυτό μου, για να φτάσω στην ενότητα [5].

'Στην αρχή Μόνο εγώ

Μετά Εσύ μαζί μου.

Στη συνέχεια Εγώ μαζί σου.

Και μετά εγώ μαζί μου.

Όπου να φτάσω στο Εγώ χωρίς εμένα.

Για να μπορώ να είμαι Εγώ με όλους,

Και να καταλήξω να είμαι Όλοι...' [11]

Η συνάντηση με τον άλλον είναι πάντα, μια νέα ευκαιρία για να βρω τον εαυτό μου' [5]. Η σχέση του Εγώ με το Εσύ, τον άνθρωπο με τον άνθρωπο, αποτελούν ως δυάδα την «ανθρώπινη οντότητα», [1]. όπου 'μέσου του Εσύ ένας άνθρωπος, γίνεται Εγώ'[3].

Η δεύτερη παρατηρήτρια ήταν η Μαρία Μιζαμίδου, ψυχολόγος και εκπαιδευόμενη στη ψυχοθεραπεία Gestalt, η οποία προσέρχονταν επίσης μια φορά την εβδομάδα στην ομάδα ψυχοθεραπείας Gestalt με άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή και άγχος. Εστίασε την παρατήρησή της σε ένα μέλος της ομάδας για 13 ωριαίες συναντήσεις με γνώμονα την ρήση του Gadamer "Να μαθαίνω από τη Φωνή του Άλλου" [12]:

-Πως έρχεστε? Ήτανε η πρώτη ερώτηση της συντονίστριας.

-Με καχυποψία... Ήτανε τα λόγια της «Ελένης»...

Αρχικά, μια ομάδα τριών ατόμων, η Ελένη, η συντονίστρια και ένα ακόμα μέλος της ομάδας. Η πρώτη της φορά στην ψυχοθεραπεία, σε ομαδικές διαδικασίες, στην εταιρεία Νόσου Alzheimer. Διαζευγμένη, με δύο παιδιά που δε ζουν πλέον μαζί της, ένα περίπου χρόνο σε σύνταξη. Πρώτη γνωριμία και επαφή. Μου έμεινε χαρακτηριστικά η φράση της «έφυγα γδαρμένη από τη δουλειά». Μου κάνει εντύπωση το επίθετο που χρησιμοποίησε, μου ήρθε στο μυαλό η εικόνα ενός γδαρμένου ζώου, ένα ζώο που του τραβάνε έντονα το δέρμα παρά τη θέληση του. Φαντάζομαι την εικόνα και πονάω... Η ομάδα όσο περνούσε ο καιρός όλο και μεγάλωνε, προστίθενται νέα άτομα. Άτομα διαγνωσμένα με ήπια νοητική διαταραχή μερική γνωστική απώλεια, λόγω άγχους και κατάθλιψης. Η Ελένη είχε μια σταθερή παρουσία, πότε με φόρμες, πότε με τζιν, τα μαλλιά κοτσίδα με λίγα παραπάνω κιλιά που όπως η ίδια εκμυστηρεύτηκε τα πήρε τα τελευταία χρόνια. Είχα μια αίσθηση παραίτησης. Έχει την τάση να ρωτάει, η συντονίστρια το επισημαίνει αυτό και η ίδια ζητά αμέσως συγγνώμη και ψιθυρίζει «εγώ φταίω που μίλησα». Μου μοιάζει σαν να μην μπορεί να δει τον απέναντι σαν να τον βλέπει μόνο ως κριτή. Νιώθω ένα σφίξιμο όταν την ακούω έχω την αίσθηση μιας μοναξιάς και θλίψης. Η σχέση του Εγώ-Εσύ μου φαίνεται διαταραγμένη, σαν να μην μπορεί να υπάρξει συνάντηση στο διάλογο με τον άλλο [3]. Τριγυρνάει στο μυαλό μου η σκέψη ότι ο τρόπος που η Ελένη ερμηνεύει και αντιλαμβάνεται τον κόσμο ενέχει την έννοια της καχυποψίας. Ο Gadamer υποστήριζε ότι ο τρόπος που σχετιζόμαστε και ερμηνεύουμε τους άλλους και τα γεγονότα εμπεριέχει την ερμηνευτική της εμπιστοσύνης και της καχυποψίας. Η ερμηνευτική που διαλέγουμε να έχουμε είναι η βάση του διαλόγου και της επικοινωνίας με τον άλλο. Η ερμηνευτική της καχυποψίας εμπεριέχει την ερμηνεία της συζήτησης ως προσπάθεια επιβολής δύναμης και κυριαρχίας [13]. Στις επόμενες συναντήσεις μου έρχεται συνεχώς η αίσθηση της σημασίας της ερμηνευτικής στην αντίληψη του κόσμου. Κάθε παρατήρηση αρνητική ή ουδέτερη συναισθηματικά που προέρχεται από τη συντονίστρια μου φαίνεται ότι ακούγεται ως επίκριση στα αυτιά της Ελένης. Και σαν αποτέλεσμα αυτής της αντίληψης επέρχεται η λεκτική συμπεριφορά με εκφράσεις όπως «Τι θέλω και μιλάω» και «Δε θα ξαναμιλήσω», και η εξωλεκτική συμπεριφορά με κινήσεις προς τα πίσω, μάζεμα του σώματος και σιωπή. Χαρακτηριστικά στιγμιότυπα μιας συνεδρίας σε αντιπαράθεση με τη συντονίστρια που κατά τη γνώμη μου αντικατοπτρίζουν τον τρόπο που βλέπει τον εξωτερικό κόσμο και τον εαυτό της μέσα σε αυτόν. Δηλαδή η αντίληψη ότι οι άλλοι με παρεξηγούν, δε με καταλαβαίνουν. Στα αυτιά μου ηχεί σαν έκκληση για προσοχή και βοήθεια. Η Ελένη έχω την αίσθηση ότι παίρνει τον ρόλο του αποδιοπομπαίου τράγου της ομάδας [8]. Σαν να μην υπάρχει χώρος για αυτή, σαν να νιώθει κάθε λέξη της συντονίστριας ως απόρριψη και βγάζει τον εαυτό της έξω από την ομάδα. Αναρωτιέμαι εάν και κατά πόσο η συμπεριφορά της συντονίστριας επηρεάζεται από αυτήν την οπτική...

Ένα άλλο στιγμιότυπο που εμπεριέχει κατά τη γνώμη μου τη δυσκολία της στην επαφή έχει να κάνει με την στιγμή που ζητήθηκε από την ομάδα να δώσει feedback σε ένα άλλο μέλος της ομάδας. Ο τρόπος της Ελένης μου φαίνεται ψυχρός και αδιάφορος, το feedback της μου μοιάζει χωρίς επαφή με το συναίσθημα αποκομμένο εντελώς από οποιαδήποτε συναισθηματική φόρτιση. Η ίδια δεν κάνει κινήσεις, το σώμα της μου μοιάζει παγωμένο. Μετά το feedback με παρότρυνση της συντονίστριας το μέλος αυτό μοιράζεται το συναίσθημα του και ταυτόχρονα κάνει ένα άνοιγμα στην ομάδα αναφέροντας ότι το άτομο που ξεχώρισε από την πρώτη στιγμή που μπήκε σε αυτήν ήτανε η Ελένη. Η Ελένη είναι η πρώτη φορά που την νιώθω να μαλακώνει, σαν να έχουν λειανθεί

έστω και πρόσκαιρα οι γωνίες της. Πλησιάζονται και επέρχεται η επαφή: με μια αγκαλιά, με ένα φιλή με το σφίξιμο του σώματος του Άλλου. Η θεραπεία εμπεριέχει τη θεραπευτική σχέση ως επανορθωτική εμπειρία και ως επαφή με τον Άλλο. Αυτή η στιγμή αναδύεται έντονα από την επαφή τους, μοιάζει σαν η Ελένη για πρώτη φορά να άκουσε τη φωνή του Άλλου [12].

Περνάνε οι συναντήσεις και η Ελένη μου φαίνεται ότι παραμένει ακόμα στα παγιωμένα μοτίβα και στις μαθημένες συμπεριφορές της. Συνεχίζει να μην μιλάει, να προσέχει πάρα πολύ τι λέει και πάλι όταν πάει να μιλήσει ρωτάει και τις παρατηρήσεις της συντονίστριας τις αντιλαμβάνεται ως κριτική. Η Ελένη μου μοιάζει να μην μπορεί ακόμα να πλησιάσει εύκολα τον Άλλον και αυτό δυσκολεύει την επικοινωνία. Αναρωτιέμαι πόσο καιρό θα αντέξει στην ομάδα, έχω συνέχεια στο μυαλό μου τη σκέψη ότι θα τα παρατήσει, ότι μια μέρα θα φύγει και δεν θα ξαναέρθει, στην σκέψη αυτή νιώθω ανακούφιση. Μου μοιάζει να δυσκολεύεται πολύ να σχετισθεί με τους άλλους σαν να μην μπορεί να βγει από τον εαυτό της.

Στις δύο τελευταίες συναντήσεις που παρατηρούσα η Ελένη δεν ήρθε, δεν μου προκάλεσε έκπληξη. Αναρωτιόμουν εάν θα ξαναέρθει. Η ομάδα είναι η πρώτη φορά που άνοιξε θέματα όπως μνήμη, πένθος, απώλεια, στενοχώρια, θλίψη, μοναξιά. Αναρωτιέμαι εάν το γεγονός αυτό σχετίζεται ή όχι με την απουσία της Ελένης ή είναι απλά συγκυριακή σύμπτωση που λαθεμένα ενισχύει τη δική μου ερμηνεία των γεγονότων. Την Ελένη την είδα στην ομάδα περίπου δεκατρείς φορές και είδα την ομάδα δύο φορές χωρίς την παρουσία της. Η δυσπιστία, η απομόνωση, ο χωρισμός, η μοναξιά, ο πόνος, η πληγή από την δουλειά. Όλα αυτά τα κομμάτια που μου έβγαζε η Ελένη, ακουμπούσαν σε δικά μου μοτίβα και συμπεριφορές ισχυροποιώντας την επιλογή μου να τη διαλέξω ως παρατηρούμενη.

Εγώ πως είμαι σε όλο αυτό? Εγώ μέσα από την παρατήρηση βγαίνω με μια αίσθηση γλυκόξινη στο στόμα και το συναίσθημα της χαρμολύπης. Από τη μία πλευρά κρατώντας την εμπιστοσύνη και την ασφάλεια που μου προσφέρει η ίδια η διαδικασία της ψυχοθεραπείας, ταυτόχρονα με την αίσθηση της ευθύνης του εαυτού. Και από την άλλη τη μοναξιά και την απομόνωση μέσα στο Εσύ και στο συλλογικό Εμείς με τη θλίψη της περιορισμένης επαφής του ατόμου. Αυτή είναι μια παρατήρηση του εκεί και τότε της ομάδας ταυτόχρονα με το εδώ και τώρα της γραφής μου. Ο Nietzsche έλεγε ότι «δεν υπάρχουν δεδομένα, μόνο ερμηνείες.» Πάνω σε αυτές τις ερμηνείες βασίστηκε και αυτή εδώ η παρατήρηση, περιέχοντας αντικειμενικά γεγονότα και στιγμιότυπα φιλτράροντας τα μέσα από τα δική μου οπτική ως παρατηρήτρια, ως θεραπεύτρια,

Η τρίτη παρατηρήτρια ήταν η Έλενα Αβάκοβα, ψυχολόγος και εκπαιδευόμενη στη ψυχοθεραπεία Gestalt, η οποία προσέρχονταν επίσης μια φορά την εβδομάδα στις ομαδικές συνεδρίες ψυχοθεραπείας με τη μέθοδο Gestalt με άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή και κατάθλιψη. Εστίασε την παρατήρησή της σε ένα μέλος της ομάδας για 8 ωριαίες συναντήσεις με γνώμονα τη φράση του Merleau Ponty: «... ο άνθρωπος είναι στον κόσμο και μόνο στον κόσμο γνωρίζει τον εαυτό του: Δεν μπορούμε να αντιληφθούμε τον άνθρωπο αποκομμένο από το περιβάλλον του, από το πεδίο, μέρος του οποίου αποτελεί. Εξετάζουμε τον άνθρωπο μέσα από το πώς σχετίζεται με όλα τα μέρη του πεδίου, καθώς αποτελεί τη διαρκώς μεταβαλλόμενη συνισταμένη της αλληλεπίδρασης του με αυτό. Άνθρωπος και περιβάλλον λειτουργούν ως φορείς αμοιβαίας επιρροής και άρα αμοιβαίας αλλαγής, αφού ο άνθρωπος άλλοτε προσαρμόζεται στο περιβάλλον και άλλοτε το προσαρμόζει στις δικές του ανάγκες.

Επέλεξα να παρατηρήσω την κ. Ειρήνη (δεν είναι το πραγματικό της όνομα), η οποία είναι 70 χρονών. Ασυνηθιστά διάλεξα άτομο με το οποίο έχω κάποια κοινά σημεία. Είναι γυναίκα με όμορφα χαρακτηριστικά, ερχόταν περιποιημένη, φορούσε εμφανίσιμα ρούχα. Ερχόταν στην ώρα της και καθόταν πάντα με σταυρωμένα χέρια μαζί με την τσάντα της. Στην ομάδα είτε έκανε επαφή με το να ξεκινάει να διακόπτει τα μέλη της ομάδας, είτε μιλούσε τελευταία. Έδινε προσοχή περισσότερο στη συντονίστρια και ταυτόχρονα δεν πρόσεχε την ομάδα της. Όταν έπαιρναν το λόγο τα άτομα που καθόταν δίπλα της, δεν τους κοιτούσε καθόλου, αλλά καθόταν γυρισμένη προς αυτούς. Μόνο πρόσεχε έντονα το feedback που τους έδινε η συντονίστρια. Ήθελε να διακόπτει συνέχεια τη συντονίστρια και από τη στιγμή που αυτή δεν της το επέτρεπε, άρχιζε να αδιαφορεί (θύμα-θύτης). Δηλαδή έτριβε κάτι με τα χέρια της, δεν κοιτούσε τα μέλη της ομάδας. (Για μένα το να «βλέπω καλά» σημαίνει στρέφω όλη μου τη προσοχή στον άνθρωπο ή στο αντικείμενο με οποίο αλληλεπιδρώ). Πολλές φορές ανέφερε στην ομάδα ότι δεν ακούει. Κατά τη δική μου γνώμη η κ. Ειρήνη ακούει επιλεκτικά. (Το να «ακούω προσεκτικά», δεν είναι μια παθητική αλλά μια ενεργητική διαδικασία.) Η κ. Ειρήνη άνοιξε κάποια προσωπικά θέματα στην ομάδα, για παράδειγμα ανέφερε ότι πονάει για το παιδί της και με κάποιες ερωτήσεις της συντονίστριας αντιλαμβάνεται ότι το άλλο παιδί της το αγνοεί. Με πλησίασε στο τέλος μιας από τις συναντήσεις και άρχισε να μου κάνει ερωτήσεις, χωρίς να ακούει τις απαντήσεις μου. Μετά άρχισε να μου κάνει κομπλιμέντα (φιλοφρονήσεις) και τις υπόλοιπες μέρες έδειχνε να με αγνοεί.

Σε μια άλλη συνεδρία μίλησε στην ομάδα για την αδιαφορία της. Με τη βοήθεια της συντονίστριας άνοιξε θέμα για την απώλεια ενός δικού της ανθρώπου και μίλησε για τον πόνο της. Έκλαψε και την υποστήριξε όλη η ομάδα και εγώ έφυγα συγκινημένη και με βάρος. Στη τέταρτη συνάντηση η κ. Ειρήνη δεν ήρθε, εγώ στενοχωρήθηκα και στην απουσία της πήρα το ρόλο της. Σε άλλη συνάντηση παρατήρησα ότι βγάζει θυμό και ταυτόχρονα δικαιολογεί τον εαυτό της. Δεν μπορούσε να αναγνωρίσει τις αισθήσεις στο σώμα της. Παρατήρησα ότι έγειρα το σώμα μου προς την κ. Ειρήνη και ένιωσα βάρος στην πλάτη. Άλλαξα την στάση του σώματός μου. Στη τελευταία συνάντηση ανέφερε στην ομάδα ότι επηρεάζεται από τους άλλους. Στο feedback που έδωσε στην ομάδα ανέφερε μόνο τις σκέψεις της. Σιγά σιγά με τη βοήθεια της συντονίστριας άρχισε να εκφράζει τα συναισθήματά της. Όταν η συντονίστρια τους έδωσε ευχετήριες κάρτες η κ. Ειρήνη συγκινήθηκε, κοκκίνισε και δάκρυσε. Εγώ έφυγα συγκινημένη.

Η ομάδα, λειτουργώντας σαν ένας ζωντανός καθρέφτης βοηθά τα μέλη της να εμπλουτίσουν την οπτική τους για τον τρόπο που σχετίζονται με τον εαυτό τους και με τους άλλους στο «εδώ και τώρα» και δίνει τη

δυνατότητα στον καθένα να καθαρίζει τις «θολές» μορφές στον προσωπικό του καθρέφτη. Με αυτόν τον τρόπο που συμμετέχουν, υποστηρίζονται, βελτιώνουν την επίγνωσή τους και την επαφή με τον εαυτό τους ως ολότητες στην προσωπική τους ανάπτυξη, στον πειραματισμό και στη δοκιμή, στην ανάληψη της προσωπικής τους ευθύνης, ώστε να μπορούν να πραγματώνουν, εφόσον το επιδιώκουν, προσωπικές αλλαγές που θα τις μεταφέρουν και «έξω» από τη θεραπευτική ομάδα αντιμετωπίζοντας τις δυσκολίες και απολαμβάνοντας τις χαρές.

Η τέταρτη παρατηρήτρια ήταν η Αλεξάνδρα Γκώγκου, ψυχολόγος και εκπαιδευόμενη στη ψυχοθεραπεία Gestalt, η οποία προσέρχονταν επίσης μια φορά την εβδομάδα στις ομαδικές συνεδρίες ψυχοθεραπείας με τη μέθοδο Gestalt με ασθενείς με προχωρημένη άνοια. Εστιάζει την παρατήρησή της σε ένα μέλος της ομάδας για 8 ωριαίες συναντήσεις: Ο Kanf ρωτάει: «Τι είναι ο άνθρωπος?» και ο Buber απαντάει: «Είναι το ον, όπου η ουσία του δεν μπορεί να συλληφθεί με βάση τα όσα διαδραματίζονται στο εσωτερικό του, ούτε με βάση την αυτοσυνειδησία του, αλλά με βάση την ιδιάζουσα υφή των σχέσεών του προς τα πράγματα και τα όντα».

Πώς λοιπόν σχετιζόμαστε; Η παρατήρησή μου έπρεπε να επικεντρώνεται σε ένα μόνο άτομο από την ομάδα, το οποίο θα επέλεγα. Η επιλογή φυσικά του ατόμου δεν γίνεται ποτέ τυχαία μιας και στον άλλον αποδίδουμε κομμάτια του δικού μας εαυτού. Προβολή λέγεται με ψυχολογική ορολογία.

Έτσι από την πρώτη μέρα της παρατήρησής μου, δεν δυσκολεύτηκα να επιλέξω την κυρία Ναταλία (το όνομα βέβαια έχει αλλαχθεί για λόγους απορρήτου). Μια γυναίκα περίπου 70 ετών, μετρίου αναστήματος, περιποιημένη, φορώντας σκούρα ρούχα και τα μαλλιά της πιασμένα ψηλά. Η κ. Ναταλία ήρθε στις 2 από τις 8 συναντήσεις της ομάδας. Η ομάδα σχηματίζει κύκλο με τις καρέκλες και αυτή επαναλαμβάνει το ίδιο μοτίβο και τις δύο φορές. Κάθεται κυρτωμένη με τον αυχένα-κεφάλι να γέρνει λίγο προς τα κάτω και κρατώντας μπροστά της την τσάντα της. Καθ' όλη τη διάρκεια της ομάδας οι κινήσεις της ελάχιστες (κουνάει κυρίως το κεφάλι όταν μιλάει κάποιος, ενώ το υπόλοιπο σώμα παραμένει στη θέση του ακίνητο) και πολύ αργές. Δεν συμμετέχει στην ομάδα παρά μόνο απαντάει αν την ρωτήσουν κάτι, κυρίως η συντονίστρια. Βλεμματική επαφή έχει ελάχιστα με τους άλλους και κυρίως εστιάζει στο πάτωμα. Τα καταθλιπτικά στοιχεία είναι εμφανή. Βλέπω μια γυναίκα εμφανώς αποσυρμένη από το περιβάλλον της, βυθισμένη στον εαυτό της και αυτό μου προκαλεί θλίψη. Φέρνω στο μυαλό μου τις δικές μου στιγμές που αποσύρομαι. Αναρωτιέμαι πώς να σχετίζεται με τους άλλους αυτή η γυναίκα και θυμάμαι ότι τις φορές που ήρθε με σχεδόν καμμία άλλη επαφή με το περιβάλλον, μήπεκ μέσα στην αίθουσα συνοδευόμενη από τον άντρα της, ο οποίος την καθίζει στην καρέκλα και της λέει: «Ναταλίτσα, θα σε περιμένω έξω». Τώρα στα μάτια μου η κ. Ναταλία δεν είναι 70 ετών, αλλά τεσσάρων. Ένα παιδί που το φέρνει για μάθημα ο ενήλικος πατέρας του. Την βλέπω να παρουσιάζεται ανήμπορη και αβοήθητη σαν ένα παιδί που χρειάζεται υποστήριξη και προσοχή και την παίρνει. Σύμφωνα με την προσέγγιση Gestalt και τον «πατέρα» της, Perls, αρχίζει και παίζεται εδώ ένα παιχνίδι εξάρτησης. Το άτομο που υιοθετεί έναν τέτοιο ρόλο, το ρόλο του θύματος, το ρόλο του παιδιού χρησιμοποιεί (όχι συνειδητά) την ανημπόρια του, την παθητικότητά του, το φόβο του για να χειριστεί το περιβάλλον του και να πάρει αυτό που θέλει. Μεταθέτει σε κάποιον άλλο τη δυναμική του και την ευθύνη και τον τοποθετεί στο ρόλο του θύτη, όπου έχει ευθύνη, δύναμη, έλεγχο και εξουσία. Έτσι καταλήγει να εξαρτιέται από τους άλλους και με αυτόν τον τρόπο έχει μάθει να επιβιώνει.

Όμως όπως και στη ζωή δεν υπάρχει φως χωρίς σκοτάδι, έτσι και στο ίδιο το άτομο ενυπάρχει και το θύμα και ο θύτης και το παιδί και ο ενήλικας. Στη δική μου παρατήρηση λοιπόν η «Ναταλίτσα» (όπως την αποκαλεί ο άντρας της) ήσυχη και χωρίς κανένα σημάδι όρεξης για ζωή, μεταμορφώνεται σε «Ναταλία» όταν στη δεύτερη συνάντηση που ήρθε κάποιο μέλος της ομάδας της έδωσε ένα χαρτί που βάζουν υπογραφές αυτή με επιθετικό τρόπο απαντάει «γιατί να βάλω?». Στην ομάδα σχετίζεται κυρίως με τη τσάντα της (κρατώντας την πάντα σταθερά μπροστά της) και αναφέρει ότι «η τσάντα είναι η συντροφιά μου» όταν η συντονίστρια της την παίρνει και την τοποθετεί αλλού. Αισθάνομαι μοναξιά ακούγοντάς το. Η κ. Ναταλία από προστατευόμενο μέλος του άντρα της, γίνεται η ίδια προστάτιδα της τσάντας της. Αναδύεται λοιπόν πάλι το παραπάνω δίπολο. Και όπως αναφέρει ο Perls στο βιβλίο του Verbatim, όταν είμαστε πρόθυμοι να μένουμε στο κέντρο του κόσμου μας, βλέπουμε και τους δύο πόλους κάθε γεγονότος. Καίριας σημασίας όμως είναι η ρυθμική εναλλαγή τους. Όπως η νύχτα διαδέχεται τη μέρα, ο ουρανός αγκαλιάζει τη γη, το αρσενικό σμίγει με το θηλυκό.

Η πέμπτη παρατηρήτρια ήταν η Ζωή Παπαντωνιάδου, ψυχολόγος και εκπαιδευόμενη στη ψυχοθεραπεία Gestalt, η οποία προσέρχονταν επίσης μια φορά την εβδομάδα στην ομάδα ψυχοθεραπείας με τη μέθοδο Gestalt με περιθαλπόντες ασθενών με προχωρημένη άνοια. Εστίασε την παρατήρησή της σε ένα μέλος της ομάδας για 8 ωριαίες συναντήσεις και στο φαινόμενο της άρνησης της πραγματικότητας που αυτό το μέλος εμφάνιζε στην επαφή του με τον ασθενή που περιθάλπει. Για την θεραπεία Gestalt κάθε επαφή είναι μια δημιουργική προσαρμογή του οργανισμού-περιβάλλοντος. Οι προσδοκίες της παρατηρήτριας σε σχέση με αυτήν την εμπειρία ήταν να γνωρίσει την ασθένεια από κοντά και να δει τον τρόπο που θα μπορούσε να εργασθεί η ψυχοθεραπεία Gestalt σε σχέση με αυτήν. Έτσι στις παρατηρήσεις της επισημαίνει: Το αντικείμενο παρατήρησής μου ήταν μια ομάδα ατόμων που έχουν στο περιβάλλον τους άτομα που πάσχουν από άνοια και καλούνται να τους περιθάλψουν. Οι ομάδα είχε σαν σκοπό να στηρίξει ψυχικά τα άτομα αυτά, έτσι ώστε να μπορέσουν να ανταποκριθούν στον ρόλο τους χωρίς να χάσουν την δική τους ψυχική ισορροπία.

Οι οδηγίες που μου δόθηκαν ήταν να μην είμαι συμμετοχική στις διαδικασίες της ομάδας. Επίσης να προσπαθήσω να είμαι σχεδόν απαρατήρητη προκειμένου να μην επηρεάσω την εξέλιξη της. Ένα άλλο ζητούμενο ήταν να επιλέξω ένα άτομο μέσα απ' αυτήν και να επικεντρώσω την παρατήρησή μου κυρίως σε αυτό. Έτσι και έγινε. Ήμουν συνεπής στις οδηγίες και επίσης συνεπής και στις ανάγκες μου.

Σ' αυτό το σημείο θα ήθελα να σας ενημερώσω για τις δικές μου ψυχικές ανάγκες που εκκρεμούσαν εκείνο το χρονικό διάστημα και χωρίς να το καταλάβω τις πλαισίωσα μέσα στην θεραπεία της ομάδας. Εκείνο λοιπόν το διάστημα, προσωπικά βίωνα μια ανατροπή-απώλεια με μεγάλη δυσκολία συναισθηματικού χειρισμού από

την μεριά μου. Με πολύ θυμό, άρνηση και θλίψη να με κυριεύουν ένιωθα ευάλωτη και αδύναμη να με φροντίσω. Η επιλογή του ατόμου που θα παρατηρούσα έγινε αποκλειστικά με αυτό το γνώμονα. Επέλεξα ένα άτομο που έδειχνε να μπορεί να ανταποκριθεί στις δυσκολίες του με αισιοδοξία, δυναμισμό και ζήλο για την ζωή. Αυτή λοιπόν ήταν η ανάγκη μου. Κι εγώ συνεπής σ' αυτήν επικέντρωσα την παρατήρησή μου σε αυτά τα στοιχεία που φρόντιζαν την δική μου ψυχή. Έπαιρνα τόσο κουράγιο από το σθένος του παρατηρούμενού μου που άρχισε να μου γίνεται απαραίτητη η παρουσία του. Δεν θυμάμαι να πρόσεχα την γλώσσα του σώματος του, ούτε θυμάμαι επαρκώς τον τρόπο που περιέγραφε την δύσκολη καθημερινότητα του δίπλα σε έναν ασθενή με προχωρημένη άνοια. Αυτά που θυμάμαι όμως πολύ καλά είναι οι κλισιές εκφράσεις του «η ζωή συνεχίζεται», «θέλω να μάθω», «θέλω να ζήσω» κ.ά. Κι εγώ έχανα το δάσος, κοιτάζοντας επίμονα το δέντρο που με προστάτευε.

Ναι, τώρα μπορώ να δω το πόσο υποκειμενικά παρατηρούσα το άτομο αυτό. Κράτησα μόνο τα στοιχεία που με φρόντιζαν και εξιδανίκευσα την προσωπικότητά. Έτσι αρνήθηκα τον ολιστική πραγματικότητα του. Όταν μου επισημάνθηκε, από την εποπτεία μου αυτό το γεγονός, αποφάσισα να παρατηρήσω το άτομο αυτό, από όλες τις πλευρές της έκφρασης του και να αφήσω τις δικές μου εκκρεμότητες στην άκρη. Η έκπληξη μου ήταν μεγάλη. Είδα λοιπόν τον παρατηρούμενο μου να αρνείται κι αυτός την δική του σκληρή πραγματικότητα. Ζούσε δίπλα σε έναν ασθενή με προχωρημένη άνοια που εκ των πραγμάτων δεν μπορούσε να είναι συμμετοχικός και συνεπής σε κοινές αποφάσεις. Ο παρατηρούμενος μου όμως, ενώ έδειχνε να γνωρίζει τις συνθήκες της ασθένειας, δρούσε τελείως αντίθετα. Αρνούμενος τις αυτονόητες ανεπάρκειες της συντρόφου του, διεκδικούσε σθεναρά την συμμετοχή της σε αποφάσεις, επιχειρώντας επίμονες συζητήσεις, προκειμένου να αποσπάσει έγκριση και συνέπεια σε αυτές. Ζούσε στην ψευδαίσθηση ότι ήταν δυνατή και ζωντανή η επικοινωνία με την σύντροφο του και βάση αυτού προσπαθούσε με κάθε τρόπο να την εκμαιεύσει.

Ίσως τελικά αυτή η άρνηση της πραγματικότητας να του έδινε το σθένος και την φροντίδα που χρειαζόταν ο ίδιος για να επιβιώσει συναισθηματικά μπρος στην απώλεια της συντροφικότητας που έπρεπε να πενήσει. Μπρος στην ευθύνη που έπρεπε να αναλάβει μόνος του για τις ζωές και των δυο τους. Μπρος στην μοναξιά. Έρχομαι τώρα να φανταστώ πόσο κοινό μηχανισμό επιστρατεύσαμε εγώ κι εκείνος προκειμένου να επιβιώσουμε συναισθηματικά. Είναι ένας τρόπος κι αυτός.

Εγώ ταυτίστηκα μαζί του αφήνοντας επιμελώς έξω όλα όσα θα μπορούσαν να μας διαφοροποιήσουν προκειμένου να βοηθηθώ κι εκείνος, έχω την αίσθηση ότι συνεχίζει να ζει με την ψευδαίσθηση ότι υπάρχει η δυνατότητα επικοινωνίας με τον άνθρωπο του. Αυτό ίσως του δίνει δύναμη να συνεχίζει. Μένω λοιπόν με την αίσθηση, ότι πολλές φορές, οι άνθρωποι, αποφεύγοντας να δούμε την αλήθεια των συνθηκών μας, επικεντρωνόμαστε σε ιδέες και σημεία που μπορούν να μας βοηθήσουν να αντέξουμε και να προχωρήσουμε. Και έτσι προχωρούμε κρατώντας την άρνηση της πραγματικότητας και τις ψευδαισθήσεις σαν εργαλεία επιβίωσης.

## Βιβλιογραφία

1. Αποστολόπουλος, Χ. Martin Buber και το Πρόβλημα του Ανθρώπου. Αθήνα: Gutenberg Publishing House 1991.
2. Buber, M. Between man and man. New York: Macmillan 1965
3. Buber, M. I and Thou. New York: Scribner 1958, 1986
4. Mann, D. Gestalt Therapy: 100 Keys and Techniques. New York: Routledge 2010.
5. Μπουκάϊ, Χ. Ο Δρόμος της Συνάντησης - Φύλλα Πορείας II. Αθήνα: Εκδόσεις Orera 2010
6. Ξηροτύρης, Ι. Η Πορεία του Εγώ προς το Εσύ. Θεσσαλονίκη: Υπηρεσία Έκδοσης Ανωτάτη Βιομηχανική Σχολή Θεσ/νίκης 1973.
7. Rilke, M., R. Η Σοφία του Ρίλκε. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκης 2005.
8. Yalom, I. D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books 2005.
9. Chopra, D. Ο δρόμος του μάγου. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Ασημάκης 1997
10. Osho, Το Βιβλίο του Εγώ - Από την Αυταπάτη του Εγώ στην Ελευθερία του Είναι. Αθήνα: Εκδόσεις Ρέμπελ 2004.
11. Μπουκάϊ, Χ. Ο Δρόμος της Πνευματικότητας - Φύλλα Πορείας V. Αθήνα: Εκδόσεις Orera 2014
12. Gadamer, H.G., On the scope and function of Hermeneutical Reflection. Στο D. E. Linge, In Philosophical Hermeneutics. Berkeley: CA: University of California Press 1976: 18-44.
13. Gadamer, H.G., Truth and Method. New York: Interactive Sciences Ltd 1975