

13. Ένα παράδειγμα θεραπευτικής διαδικασίας

Χάρης Κατάκη

Φαντάζομαι ότι ακούγοντας τη Φιφή Βερβελίδου θα σας λύθηκε η απορία πώς μια ψυχολόγος Αντλεριανής προσέγγισης έγινε συνεργάτης του Εργαστηρίου, το οποίο ακολουθεί τη συστημική προσέγγιση. Το πρωί, μιλώντας για τη συστημική προσέγγιση, είπα ότι αυτή αποτελεί τη συναίνεση στην επιστήμη, ένα καινούργιο εσπεράντο, μια καινούργια κοινή γλώσσα που μας ενώνει.

Αναρωτήθηκα τι θα μπορούσα να πω σ' αυτόν το χρόνο που μου δόθηκε. Σκέφτηκα να πω ένα κλινικό παράδειγμα, αλλά μου φάνηκε πάρα πολύ λίγο. Αισθάνθηκα ότι ίσως θα ήταν καλύτερα να μιλήσω για το Εργαστήριο, γιατί αυτό είναι ένα παράδειγμα του πώς ο συστημικός τρόπος σκέψης εφαρμόστηκε στο δικό μας πλαίσιο.

Το Εργαστήριο ιδρύθηκε πριν από 6 χρόνια, από 6 γυναίκες ψυχολόγους. Ο σκοπός της δημιουργίας του μου ήταν πολύ σαφής. Θέλαμε να συμβάλουμε στη διάδοση του συστημικού τρόπου σκέψης στον ελληνικό χώρο. Οι επιμέρους στόχοι που επιδιώκαμε δεν ήταν καθόλου σαφείς, διαμορφώνονται όμως σταδιακά μέσα από τις εμπειρίες, τα ερεθίσματα και τα βιώματά μας. Επιτρέψτε μου να αναφερθώ εδώ, εν συντομία, στη διαφοροποίηση των εννοιών σκοπός και στόχος, που συχνά χρησιμοποιούνται ως συνώνυμα. Έχω ασχοληθεί, βλέπετε, για πολλά χρόνια με την αποσαφήνιση συστημικών-μεταθεωρητικών εννοιών, στα πλαίσια της προσπάθειάς μου για την εννοιολογική τεκμηρίωση ενός συνθετικού μοντέλου θεραπείας.

Ο σαφής ορισμός των εννοιών που χρησιμοποιούμε στην επικοινωνία μας είναι απαραίτητος για να μπορούμε να συνεννοούμαστε. Ο σκοπός έχει σχέση με τις εσωτερικές προδιαγραφές, δηλαδή με το ποιος είμαι, πού πάω και γιατί. Ο στόχος έχει σχέση με τι κάνω, με την ορατή δηλαδή και χειροπιαστή συμπεριφορά. Έτσι, αν ορίσουμε το σκοπό της θεραπείας με βάση ενοποιητικές έννοιες, όπως διαφοροποίηση, αυτοοργάνωση κ.λπ., οι οποίες ισχύουν για την ανοδική πορεία όλων των ζωντανών οργανισμών, μπορούμε να συμφωνήσουμε ίσως στο σκοπό της θεραπείας και μετά να διαφοροποιήσουμε και να ταξινομήσουμε τους στόχους και τις ενδεδειγμένες παρεμβάσεις, με βάση τις έννοιες και τις αρχές των πάμπολλων και διαφορετικών προσεγγίσεων και μεθόδων που έχουν αναπτυχθεί στο χώρο της ψυχικής υγείας.

Ας γυρίσουμε τώρα, όμως, στην κουβέντα μας για το Εργαστήριο. Ξέραμε, όταν ξεκινήσαμε, ότι θέλαμε να συμβάλουμε στην πρόληψη και στη θεραπεία της δυσλειτουργίας σε άτομα, οικογένειες και ευρύτερες κοινωνικές ομάδες. Ήμασταν έξι γυναίκες επαγγελματίες του χώρου της ψυχικής υγείας. Δεν ξέρω αν κι αυτό ήταν τυχαίο. Η συντριπτική πλειοψηφία των ψυχολόγων στην Ελλάδα εξακολουθούν να είναι γυναίκες. Επιπλέον, γυναίκες είναι αυτές που τρέχουν στους ειδικούς

για να βοηθηθούν να επιλύσουν προσωπικά και οικογενειακά προβλήματα. Έτσι οι πρώτες θεραπευτικές ομάδες ήταν γυναικείες με γυναίκες θεραπευτές.

Η δουλειά σε ομάδες ήταν από την αρχή και εξακολουθεί να είναι ο κεντρικός άξονας, τόσο των θεραπευτικών όσο και των εκπαιδευτικών μας δραστηριοτήτων. Ούτε κι αυτό βέβαια ήταν τυχαίο. Υπήρξε προΐστορία. Συνεχίζαμε την παράδοση της ελληνικής συστημικής σκέψης που ξεκίνησε στο Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου. Ο Γιώργος Βασιλείου συχνά αναφέρει το απόφθεγμα "άμα άνθρωπος, άμα ομάδα". Το γεγονός ότι η θεραπευτική ομάδα δεν αποτελεί ένα εδραιωμένο θεσμοποιημένο σύστημα όπως η οικογένεια, δεν είναι δηλαδή το προϊόν μιας κοινής ιστορίας, δημιουργεί μεγάλη ευελιξία για αναθεωρήσεις. Η ομάδα πολιορκεί και βομβαρδίζει το ατομικό κάστρο κάθε μέλους της μέχρι να καταρρεύσουν τα τείχη και να ανοίξουν οι ορίζοντες.

Έχοντας βεβαίως το συστημικό τρόπο σκέψης σαν βασικό εργαλείο της δουλειάς μας, συνδυάζουμε όλες τις μορφές θεραπείας -οικογενειακή, ομαδική, ατομική- και όχι μόνο. Αντιμετωπίζοντας τον κλάδο της θεραπείας ως σύστημα το οποίο αποτελείται από διάφορα αλληλοσυνδεόμενα και αλληλοσυνδυαζόμενα υποσυστήματα -τις διάφορες σχολές και προσεγγίσεις-, έχουμε τη δυνατότητα να τις αξιοποιούμε και να τις συνδυάζουμε, στα πλαίσια ενός οργανωμένου συνόλου. Η επιλογή και ο συνδυασμός των μορφών θεραπείας που θα ακολουθήσουμε και των μεθόδων που θα εφαρμόσουμε μπορεί να γίνει μόνο με βάση κριτήρια που απορρέουν από την παρατήρηση ολόκληρου του συστήματος, συμπεριλαμβανομένου και του θεραπευτικού. Η αντιμετώπιση πολύπλοκων δυναμικών καταστάσεων, όπως αυτές που έχουμε να χειριστούμε ως ειδικοί του χώρου της ψυχικής υγείας, δεν μπορεί να είναι αποτελεσματική παρά μόνο όταν το ίδιο το θεραπευτικό σύστημα έχει οργανώσει την πολυπλοκότητα που αφορά το αντικείμενο της δουλειάς του.

Κάτω από την ομπρέλα του ενοποιητικού τρόπου σκέψης, που ονομάστηκε συστημικός, ο θεραπευτής είναι σε θέση να επιλέγει, να ενσωματώνει διάφορες μεθόδους και τεχνικές που προέρχονται, όχι μόνο από τον χώρο της οικογενειακής θεραπείας αλλά και από τον χώρο της ψυχοθεραπείας γενικότερα. Ας μην ξεχνάμε ότι ο συστημικός τρόπος σκέψης μας δίνει τη δυνατότητα να σκεφτόμαστε για πολύπλοκες, ρευστές και δυναμικές καταστάσεις και να τις οργανώνουμε. Αυτό είναι πολύτιμο εργαλείο για τον επαγγελματία του χώρου της ψυχικής υγείας, γιατί μας μαθαίνει να ρωτάμε, πριν βιαστούμε να μπορούμε σε μια θεραπευτική διαδικασία, ποιος, πού, πότε θα επέμβει πώς. Έτσι δεν είναι απαραίτητο -και συχνά είναι ανασταλτικό- να επιδιώκουμε να δούμε από την αρχή ολόκληρη την οικογένεια. Συχνά είναι πιο αποτελεσματικό να ξεκινήσουμε με το μέλος της οικογένειας -όχι απαραίτητα αυτό που δηλώθηκε προβληματικό- που είναι πιο ανοιχτό στις πληροφορίες ή έχει μεγαλύτερο κίνητρο. Ακόμη στις ελληνικές οικογένειες αυτό το πρόσωπο είναι η μητέρα. Συχνά οι αλλαγές, οι κρίσιμες ανατροπές γίνονται μέσα από τη θεραπευτική δουλειά με μητέρες. Βέβαια, πιστεύω ότι αυτό θα αλλάξει σταδιακά, καθώς περισσότεροι άντρες και πατεράδες εντάσσονται πιο δυναμικά στις οικογενειακές σχέσεις.

Απελευθερωμένος λοιπόν από τα δεσμά της εξειδίκευσης, ο συστημικός θεραπευτής είναι σε θέση να παρατηρεί και να οργανώνει τις πληροφορίες, να αξιολογεί τόσο τα συμπτώματα της δυσλειτουργίας όσο και τις ενδείξεις των δυνατοτήτων που έχουν τα μέλη αλλά και ολόκληρη η οικογένεια, ώστε να φτάνει σε μια πανοραμική εικόνα της συνολικής κατάστασης. Πιστεύω μια τέτοια διεύρυνση του πλαισίου αναφοράς επιτρέπει την ένταξη των επιμέρους μορφών θεραπείας, των διαφόρων σχολών και προσεγγίσεων, μέσα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο αναφοράς που δίνει τη δυνατότητα του συνδυασμού τους, έτσι ώστε να μπορεί να απαντάει στο ερώτημα "ποιος, πότε θα επέμβει πού", με βάση τα δεδομένα της συγκεκριμένης περίπτωσης. Θα ήθελα να κλείσω αυτό το μέρος της παρουσίασης συνοψίζοντας τους στόχους που επιδιώκουμε στον θεραπευτικό τομέα του Εργαστηρίου. Πέρα από την αντιμετώπιση ψυχικών, οικογενειακών και σωματικών διαταραχών, η θεραπευτική προσέγγιση που ακολουθούμε αποσκοπεί στο να βοηθηθούν άτομα, οικογένειες και ομάδες να ελευθερώσουν το νοητικό και συναισθηματικό τους δυναμικό. Για μας η θεραπεία θα μπορούσε να περιγραφεί ως μια διεργασία διαδοχικών αναθεωρήσεων σε σχέση με το ποιος είμαι, πού πάω και γιατί, που οδηγεί σε σταδιακή αύξηση της εσωτερικής συγκρότησης και επιτρέπει στο άτομο να παραμένει σε μια συνεχή ανοδική πορεία. Αντίστοιχα, ο ρόλος του επαγγελματία της ψυχικής υγείας είναι να βοηθάει τα άτομα, τις οικογένειες και ευρύτερες κοινωνικές ομάδες σε αυτήν την πορεία προς ανώτερα επίπεδα αυτοοργάνωσης.

Δεν είναι βέβαια καθόλου τυχαίο ότι το Εργαστήριο, από την ίδρυσή του, έχει δώσει έμφαση στην εκπαίδευση των ειδικών του χώρου της ψυχικής υγείας και στην επιμόρφωση άλλων επαγγελματιών, των οποίων το αντικείμενο εργασίας απαιτεί ευαισθητοποίηση σε θέματα ανθρώπινης συμπεριφοράς και επικοινωνίας.

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα που προσφέρει το Εργαστήριο συμπεριλαμβάνουν θεωρητική κατάρτιση, πρακτική εξάσκηση και βιωματικές εμπειρίες. Ειδικά στο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Συστημικών Θεραπευτών, η συμμετοχή σε θεραπευτική ομάδα είναι βασική προϋπόθεση. Όπως είχα πει και το πρωί, η εμπειρία έδειξε ότι ο καλύτερος τρόπος να εκπαιδευτεί κανείς στο συστημικό τρόπο σκέψης είναι να τον βιώσει ο ίδιος. Έτσι, σε μας η θεραπευτική πορεία των ειδικευόμενων είναι το πιο σημαντικό μέρος του προγράμματος. Οι εκπαιδευόμενοί μας δεν εντάσσονται σε χωριστές θεραπευτικές ομάδες, αλλά σε ομάδες στις οποίες συμμετέχουν μαζί με άτομα που απευθύνθηκαν σε μας για βοήθεια. Η εναλλαγή των ρόλων είναι μια καταλυτική εμπειρία. Άλλωστε, στις σύγχρονες κοινωνίες αυτό είναι μέρος της καθημερινότητας. Είναι λοιπόν απαραίτητο να αποκτήσουμε τις δεξιότητες και την ευελιξία να μπαίνουμε και να βγαίνουμε σε διαφορετικούς ρόλους. Οι δεδομένοι σταθεροί ρόλοι, οι ιεραρχημένες σχέσεις κ.λπ. είναι δεδομένα μιας άλλης εποχής. Είναι λοιπόν ανεπανάληπτη εμπειρία να βρίσκεται ο εκπαιδευόμενος τη μια ώρα μέλος του θεραπευτικού συστήματος και την άλλη θεραπευόμενος. Καταλαβαίνει τότε πολύ πιο βαθιά τον αγώνα των ανθρώπων να ξεπεράσουν τις αντιστάσεις τους, τις αναστολές τους, αλλά και την ανακούφιση όταν βιώνουν ότι εγκαταλείπουν για πάντα ρόλους, θέσεις και αντιλήψεις που τους καθήλωναν σε δυσλειτουργικές αγκυλώσεις και επώδυνα αδιέξοδα.

Κατά τη γνώμη μας, όσοι τάχθηκαν να καθοδηγήσουν άτομα, οικογένειες και άλλες κοινωνικές ομάδες από τον εαυτό τους θα πρέπει να ξεκινήσουν, αφού ζουν κάτω από τις ίδιες κοινωνικές συνθήκες με όλο τον άλλο κόσμο, μέσα στην ίδια ανοργάνωτη πολυπλοκότητα, την ίδια ασάφεια και σύγχυση που επικρατεί γύρω μας. Πώς είναι δυνατό να παρεμβαίνουν για να αυξήσουν την εσωτερική συγκρότηση των άλλων αν δεν έχουν προσπαθήσει να αυξήσουν τη δική τους; Είναι νομίζω σημαντικό να συνειδητοποιήσουν οι ειδικοί του χώρου της ψυχικής υγείας ότι δεν υπάρχει σαφής διαχωριστική γραμμή ανάμεσα σ'αυτούς που προσφέρουν υπηρεσίες και σ'αυτούς που τις δέχονται. Βιώνοντας αυτήν την αλήθεια στα πλαίσια της δικής τους θεραπευτικής πορείας, ο ειδικός αποτολμά σιγά-σιγά να μετατοπιστεί από την "ασφαλή" θέση του αμέτοχου παρατηρητή, του ειδικού που από θέση ισχύος και ελέγχου τον τοποθετεί στο ρόλο του να "σώζει ανθρώπους". Ακολουθώντας την ίδια θεραπευτική πορεία με αυτήν που ακολουθούν οι θεραπευόμενοί του, θα είναι σε θέση να λειτουργεί δημιουργικά, τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική του ζωή. Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει ότι οποιοσδήποτε εφαρμόζει κάποια συγκεκριμένη μέθοδο ή προσέγγιση στο χώρο της ψυχικής υγείας είναι απαραίτητο να έχει υποστεί ο ίδιος θεραπεία. Π.χ. όσο η οικογενειακή θεραπεία ήταν μια προσέγγιση κατά την οποία οι θεραπευτές έπρεπε να είναι αμέτοχοι και να σχεδιάζουν "εν ψυχρώ", μπροστά ή πίσω από τον καθρέφτη, παρεμβάσεις, η θεραπεία τους πιθανόν δεν ήταν τόσο απαραίτητη. Όμως, μετά από την πρόσφατη καθοριστική στροφή στον κλάδο της οικογενειακής θεραπείας, με την επικράτηση του Κονστρουκτιβισμού και του Κοινωνικού Κονστρουξιονισμού που δεν επιτρέπει πλέον διαχωρισμό του παρατηρητή από τον παρατηρούμενο, η αυτογνωσία του παρατηρητή ανάγεται πλέον, κατά τη γνώμη μας, σε καθοριστικό παράγοντα της θεραπευτικής αλλαγής.

Εμείς στο Εργαστήριο έχουμε πολύ υψηλούς θεραπευτικούς στόχους, τόσο για τους θεραπευόμενους όσο και για τους εκπαιδευόμενους θεραπευτές. Αυτοί οι στόχοι απορρέουν από τον ορισμό της θεραπείας ως μιας διαδικασίας διαδοχικών αναθεωρήσεων που οδηγεί σε ανώτερα επίπεδα αυτοοργάνωσης, μιας διαδικασίας που συμβάλει στο να μπορούν άτομα, οικογένειες και ευρύτερες ομάδες να οδηγηθούν σε υψηλότερα επίπεδα αυτοοργάνωσης, που θα τους επιτρέπει να παραμένουν σε ανοδική πορεία, μειώνοντας έτσι την παραγωγή αταξίας στον εαυτό τους και στους άλλους.

Το γεγονός ότι στο Εργαστήριο είχαμε από την αρχή ταχθεί στο να συμβάλουμε στη διάδοση του συστημικού τρόπου σκέψης στην Ελλάδα, μας ώθησε στο να ξεκινήσουμε μια εκδοτική προσπάθεια που απευθυνόταν τόσο στους ειδικούς όσο και στο ευρύ κοινό. Η σειρά ονομάστηκε "Ανθρώπινα Συστήματα". Ξεκινήσαμε με μια κατηγορία βιβλίων που αναφέρονται στις διαπροσωπικές σχέσεις με έμφαση στις οικογενειακές. Τα βιβλία που επιλέχθηκαν, ελληνικά και ξένα, ήταν όλα βασισμένα στη συστημική θεώρηση. Πολλοί από σας γνωρίζετε ίσως το δικό μου βιβλίο "Οι τρεις ταυτότητες της Ελληνικής οικογένειας", που ήταν μια προσπάθεια να εξηγήσουμε πώς τα αντιφατικά και αλληλοσυγκρουόμενα πρότυπα

ζωής, που συνυπάρχουν μέσα μας, δημιουργούν χάσματα στην ενδοοικογενειακή επικοινωνία. Αργότερα εκδώσαμε και το βιβλίο της Μαριέλας Δουμάνη "Ελληνίδα Μητέρα", η οποία όπως κι εγώ εκπαιδεύτηκε στο Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου. Τα δύο βιβλία, όπως είναι φυσικό, έχουν μια κοινή θεωρητική αλλά και μεθοδολογική προσέγγιση.

Στη σειρά "Ανθρώπινα Συστήματα" εκδόθηκε και το πρώτο βιβλίο Οικογενειακής Θεραπείας στην Ελλάδα, το κλασικό πλέον "Family Crucible" των Whitaker και Napier. Ο ελληνικός τίτλος που επιλέξαμε ήταν "Οικογένεια - Μαζί όμως Αλλιώς". Το βιβλίο αυτό διαβάζεται ευρέως, τόσο από ειδικούς του χώρου ψυχικής υγείας όσο και από το μεγάλο κοινό. Ένα άλλο σημαντικό βιβλίο που συμπεριλάβαμε στη σειρά μας ήταν το διεθνές best seller της γνωστής μας Virginia Satir "Πλάθοντας Ανθρώπους". Καθώς οι στόχοι της εκδοτικής μας προσπάθειας διαφοροποιήθηκαν, αποφασίσαμε να συμπεριλάβουμε βιβλία με γενικότερες επιστημονικές προεκτάσεις της συστημικής προσέγγισης, που αναθεωρούν παραδοσιακές επιστημονικές θεωρήσεις και εφαρμογές των κοινωνικών επιστημών, αναλύουν τις αναλογίες οι οποίες εμφανίζονται ανάμεσα στις σύγχρονες θεωρίες των φυσικών επιστημών και στη συστημική σκέψη, προωθώντας έτσι τη διατύπωση μια καθολικής φιλοσοφίας για την οργάνωση του κόσμου και της κοινωνίας. Σύντομα θα κυκλοφορήσει το βιβλίο του Prigogine "Τάξη μέσα από το Χάος" και το επίσης σημαντικό βιβλίο του Watzlawick "Η Γλώσσα της Αλλαγής".

Τελειώνοντας θα ήθελα να αναφερθώ και στον τομέα της ερευνητικής δουλειάς μας. Και σ' αυτόν τον τομέα, όπως και σε άλλους, υπήρξε μακρά προϊστορία. Για πολλά χρόνια, στο Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου με την καθοδήγηση των δασκάλων μας Γιώργου και Βάσως Βασιλείου, ψάχναμε απαντήσεις σε καινά ερωτήματα για το ποιο είμαστε, πού πάμε και γιατί, ως άτομα, οικογένειες, πολίτες αυτού του τόπου και μέλη της πανανθρώπινης σύγχρονης κοινωνίας. Η δική μου προσωπική ερευνητική δουλειά αφορά κυρίως την ανάπτυξη εννοιών και αρχών που διέπουν τα ανθρώπινα συστήματα. Σε συνεργασία με τον άντρα μου, Δημήτρη Κατάκη, διατυπώσαμε πριν από μερικά χρόνια την έννοια της Τελεονομικής Εντροπίας. Στον ορισμό που δώσαμε συνδέσαμε την έννοια της εντροπίας με τον "θόρυβο" που δημιουργείται στην προσπάθεια για την επίτευξη του σκοπού και των στόχων του συστήματος. Θελήσαμε να δείξουμε δηλαδή ότι στα ψυχοκοινωνικά συστήματα (όπως άτομα, οικογένειες και ευρύτερες ομάδες), το πώς και το πού θα διοχετευθεί η αταξία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από παράγοντες που αφορούν την αυτοκατευθυντική ικανότητα του συστήματος. Η διατύπωση της έννοιας Γνωστικό Σύστημα Αυτοαναφοράς ήταν μια προσπάθεια να εισάγουμε μια έννοια-κλειδί που να επιτρέπει τη μελέτη των αντιλήψεων και των πεποιθήσεων που έχει ένα σύστημα (άτομο, οικογένεια, ομάδα) για τον εαυτό του, σε σχέση με το έμφυχο, άψυχο περιβάλλον και τη ζωή γενικά. Αυτή η έννοια μας έχει βοηθήσει πολύ στην έρευνα που διεξάγουμε συνεχώς στο Εργαστήριο σε θέματα που αφορούν τις οικογενειακές σχέσεις και τη θεραπευτική αλλαγή ατόμων, ζευγαριών και οικογενειών.