

ΗΛΙΑΣ ΓΚΟΤΣΗΣ

Η γραμματική του αναστοχασμού

Η διαλογικότητα, τα συναισθήματα, οι συνηχήσεις
και η ηθική στη θεραπευτική σχέση

ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ
Ελένη Σταματογιάννη

ΕΠΙΜΕΤΡΟ
Ελένη Νίνα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ	15
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	19
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	25

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Ταλαντώσεις του πολυφωνικού εαυτού στο διαλογικό φάσμα

1.1 Ένα χρηστικό αναστοχαστικό εργαλείο για την κατανόηση του πολυφωνικού εαυτού στη συνάντηση με την ετερότητα	27
1.2 Η υπέρβαση των διπόλων και η δυνατότητα για ανακάλυψη και εμπλουτισμό της ταυτότητας	33
1.3 Εφαρμογές: Η συνάντηση με το ανοίκειο και την ετερότητα	46
1.4 Αναστοχαστικά παραδείγματα για τις ταλαντώσεις του εαυτού στο διαλογικό φάσμα που αφορά δυνητικές τοποθετήσεις στη θεραπευτική σχέση	48

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η σημασία των περιοχών οργάνωσης της ανθρώπινης εμπειρίας

2.1 Σημειώσεις, βλέμματα και αναστοχασμοί σχετικά με τις περιοχές οργάνωσης της ανθρώπινης εμπειρίας: Μια μεθοδολογική προσέγγιση για τη συστημική ψυχοθεραπεία	55
2.2 Χιασμός	61
2.3 Αναστοχαστικές διεργασίες: Ουδετερότητα και ενεργητική συμμετοχή ή ουδετερότητα vs ενεργητική συμμετοχή; Η αξία του «μαγικού και»	72
2.4 Η σημασία της σχεσιακής αναστοχαστικότητας και της ριζικής παρουσίας	77
2.5 Η συνάντηση, ο συντονισμός, οι συνηχήσεις και οι συν-κατασκευές ...	81
2.6 Ο αναστοχασμός ως συγχρονία, ετεροχρονία, διαχρονία	93
2.7 Το πλαίσιο στο οποίο αναδύονται οι ιδέες και αναπτύσσονται οι πρακτικές μας	104
2.8 Οι περιοχές οργάνωσης της ανθρώπινης εμπειρίας ως μια αναστοχαστική πρακτική	108
2.9 Τα γλωσσικά παιχνίδια και οι περιοχές οργάνωσης της ανθρώπινης εμπειρίας: Το πέρασμα από τη θεωρητική και φιλοσοφική θεμελίωση στη θεραπευτική πράξη	113

2.10 Η έννοια της ασέβειας και οι περιοχές οργάνωσης της εμπειρίας	128
--	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

Ο αναστοχασμός και η σημασία του για τη θεραπευτική σχέση

3.1 Αναστοχασμός: Η τέχνη της παρατήρησης του εαυτού και της σχέσης	139
3.2 Αναστοχασμός, αυτοποίηση και αυτοαναφορικές διεργασίες	146
3.3 Διάκριση βιωμένης και ενεργητικής εμπειρίας	148
3.4 Η αρχειοθέτηση βιωμένων εμπειριών	149
3.5 Κρίση και αναταραχή αρχείου	154
3.6 Βιωμένες εμπειρίες ως αυτοματισμοί (πυροδοτήσεις μέσω τραυμάτων)	155
3.7 Σύστημα της Έγνοιας ή Σύστημα-που-εστιάζεται-προς-το-παρόν: Συμπερίληψη και ουσιαστική αναγνώριση της ετερότητας του άλλου	156
3.8 Το μυστήριο και τα αναπάντητα ερωτήματα	157
3.9 Ο αναστοχασμός και η έννοια του εαυτού	169
3.10 Αναστοχασμός εν δράσει	173
3.11 Η σωματοποίηση του «άβολου»	179
3.12. Το αναστοχαστικό μοντέλο του Christopher Johns	180
3.13 Αντανάκλαση και αναστοχασμός στη θεραπευτική σχέση: Η ζωτική σημασία της εξωτοπίας και της εξωτερικότητας	183
3.14 Η αυτο-αναστοχαστικότητα ως πρακτική πλοήγησης στη ρευστότητα, την πολυπλοκότητα και τη διαλογικότητα	196
3.14.1 Ο αυτοαναστοχασμός	196
3.14.2 Ο αυτοαναστοχασμός, η πολυπλοκότητα και οι επιδράσεις της ασάφειας	200
3.14.3 Αποφυγή εγκλωβισμού στην αναζήτηση της «ορθής συνθήκης» στον χώρο της θεραπευτικής συνάντησης	204
3.15 Αναστοχασμός για τη φύση της ψυχοθεραπείας στη μετανεωτερικότητα	206

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Κυβερνητικές τάξεις και αναστοχαστικές θέσεις παρατήρησης

4.1 Η κυβερνητική θεωρία ως πλαίσιο κατανόησης της αναστοχαστικής πράξης	219
4.2 Η αναδρομή και οι μορφές της	221
4.3 Η σημασία της αποδοχής της ροής της διαλογικότητας ενώ αναστοχαζόμαστε σχετικά με τον αναστοχασμό	223
4.4 Οι αναστοχαστικές θέσεις παρατήρησης υπό το πρίσμα της κυβερνητικής θεωρίας	225
4.5 Παράδειγμα αναστοχασμού σχετικά με τις θέσεις παρατήρησης στη θεραπευτική σχέση	232
4.6 Κυβερνητικές τάξεις, θέσεις παρατήρησης και αντίστοιχες αναστοχαστικές πρακτικές: Η πραγματικότητα ως αναστοχαστική κατασκευή	242

4.6.1 Αναστοχαστικά ερωτήματα για τις σχέσεις που βιώνουμε με τα παρατηρούμενα συστήματα	244
4.7 Ορισμός των συστημάτων ως ρευστών και επιπτώσεις για τη θεραπεία, τον αναστοχασμό και την κατανόηση των μετασχηματισμών	250
4.8 Αναστοχασμοί σχετικά με την αλλαγή - Επιπτώσεις των μετασχηματιστικών διεργασιών: Η ανελκτική συστημική σπείρα, οι παλινδρομήσεις και η συστημική δίνη	255
4.9 Η έννοια της αλλαγής στη διαλογική προσέγγιση	260

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

Μορφές του αναστοχασμού

Εισαγωγή	269
5.1 Η πρακτική του ηθικού αναστοχασμού και η σημασία της ηθικής της συμπερίληψης στη θεραπευτική σχέση	270
5.1.1 Η ηθική της συμπερίληψης στην ψυχοθεραπεία	275
5.1.2 Η ηθική στάση ως ζήτημα κοινωνικής διαπραγμάτευσης	276
5.1.3 Ο ορισμός της συμπερίληψης	287
5.1.4 Η ηθική και οι συνεργατικές και μετανεωτετικές πρακτικές στην ψυχοθεραπεία	289
5.1.4.1 Η διάκριση μεταξύ «της ηθικής του περιεχομένου» και «της ηθικής διεργασίας»	296
5.1.5 Ηθική και ψυχοθεραπεία	305
5.1.5.1 Συμπεράσματα για τον κίνδυνο της κυριαρχίας στη θεραπευτική σχέση	312
5.1.5.2 Αναστοχασμός από το εποπτικό πεδίο για την ηθική στη θεραπευτική σχέση	316
5.2 Η πρακτική του κριτικού αναστοχασμού	318
5.2.1 Η σημασία των πλάγιων φωτισμών	326
5.3 Η αποικιοποίηση του φαντασιακού	331
5.3.1 Η αποικιοποίηση: Αναλυτική παρουσίαση	332
5.3.2 Η αποικιοποίηση και οι μονοσήμαντες ιστορίες	335
5.3.3 Η έννοια της μυγοπαγίδας	339
5.4 Ο συναισθηματικός αναστοχασμός	342
5.4.1 Η συνάντηση με το συναισθήμα	343
5.4.2 Το συναισθήμα ως ενσώματη, πολιτισμική και διαλογική εμπειρία ...	345
5.4.3 Η συστημική προσέγγιση και η κατανόηση του συναισθήματος στη θεραπευτική σχέση	349
5.4.4 Η άρση των δυϊσμών ως ζητούμενο	356
5.4.5 Η κατανόηση των συναισθημάτων υπό το πρίσμα της πολιτισμικής βιολογίας	361
5.4.6 Το βίωμα του πληγωμένου θεραπευτή/της πληγωμένης θεραπεύτριας και η ψυχοθεραπευτική σχέση	363

5.4.6.1 Η σημασία της αυτοφροντίδας για τον θεραπευτή	377
5.4.6.2 Παράδειγμα αναστοχασμού για το βίωμα της πληγωμένης θεραπεύτριας	380
5.4.7 Τα συναισθήματα και η σχέση τους με τον συναισθηματικό δεσμό και την προσκόλληση	381
5.4.8 Συμπεράσματα για τον συναισθηματικό αναστοχασμό	385
5.5 Ο σωματικός αναστοχασμός: Το σώμα ως αρχείο	401
5.5.1 Παράδειγμα αναστοχαστικής πρακτικής για το σώμα ως αρχείο	416
5.6 Η έννοια της συνήχησης στη θεραπευτική σχέση	418
5.6.1 Η κάθετη και οριζόντια αναδρομή και η σημασία της στην αναστοχαστική διερεύνηση της συνήχησης	419
5.6.1.1 Πρώτο παράδειγμα από εποπτική συνάντηση	420
5.6.1.2 Δεύτερο παράδειγμα από εποπτική συνάντηση	422
5.6.2 Η έννοια της συνήχησης κατά τον Foulkes	427
5.6.3 Η κατανόηση της συνήχησης μέσω του κονστρουκτιβισμού και του κοινωνικού κονστρουξιονισμού	429
5.6.4 Ο ορισμός της συνήχησης κατά τον Elkaïm	433
5.6.5 Η κατανόηση της συνήχησης υπό το πρίσμα της διαλογικής προσέγγισης	436
5.6.6 Η λεπτή διάκριση μεταξύ συντονισμού, αντήχησης, απήχησης και συνήχησης	438
5.6.6.1 Διακρίνοντας τον συντονισμό, την αντήχηση, τη συνήχηση και την απήχηση	439
5.6.6.2 Αντήχηση: Ο θεραπευτής ως αντηχείο του θεραπευόμενου	441
5.6.6.3 Απήχηση: Η ενεργοποίηση συγκινησιακών αντιδράσεων	442
5.6.6.4 Η συνήχηση ως συν-δημιουργία ενός κοινού ήχου	443
5.6.6.5 Η συνήχηση ως μηχανισμός ομοιόστασης ή μετασχηματισμού	445
5.7 Η πρακτική του διαλογικού και σχεσιακού αναστοχασμού	448
5.7.1 Ο διαλογικός θεραπευτής	449
5.7.2 Σύντομη αναφορά στον ανοιχτό διάλογο	457
5.7.3 Οι θέσεις του Peter Rober και οι εσωτερικές φωνές της θεραπεύτριας	461
5.7.4 Η πρωτεύουσα σημασία του διαλογικού/σχεσιακού αναστοχασμού και το ζήτημα της εξουσίας	462
5.7.5 Ο διαλογικός αναστοχασμός σχετικά με την εξουσία και την ισχύ στον διάλογο	467
5.7.6 Η αυτοαποκάλυψη στη θεραπευτική σχέση	474
5.7.7 Η σημασία της σχεσιακής αναστοχαστικότητας	483
5.8 Η προσέγγιση της διαλογικότητας και η σύνδεσή της με τις ομάδες αναστοχασμού	485
5.8.1 Ο Tom Andersen και η σημασία της ομάδας αναστοχασμού	485
5.8.2 Οι ομάδες αναστοχασμού ως «ομάδες εξωτερικών μαρτύρων»	489
5.8.3 Οι ομάδες εξωτερικών μαρτύρων	491

5.8.4 Οι πρακτικές εφαρμογές της ομάδας διαλογικού αναστοχασμού στο πλαίσιο του Σ.Σ.Μ.Κ.Δ.	493
5.8.5 Η σύνδεση της διαλογικής προσέγγισης με τις ομάδες αναστοχασμού	497
5.8.6 Η ενεργοποίηση των φωνών και η σύνθεσή τους	505
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	507
ΕΠΙΜΕΤΡΟ	511
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α'	
Η αποικιοποίηση του καπιταλιστικού φαντασιακού και η είσοδος στη μυθοπαγίδα	519
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β'	
Δεν είμαι σημείο, είμαι φάσμα: Συμπερίληψη και φασματική ταυτότητα ...	537
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ'	
Αναστοχαστικές αντανakλάσεις	544
ΓΛΩΣΣΑΡΙ	547
ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	558
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	565

ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ένα βιβλίο σαν αμαλγαματική θάλασσα αναστοχαστικών δυνατοτήτων

Δεν υπάρχουν παρά μόνο προσωρινές αποπερατώσεις. Και η επιμονή των μύθων και οι ρυθμοί του χρόνου. (...) Τι σημαίνει διαβάζω ένα βιβλίο; Διαβάζουμε ποτέ ένα βιβλίο από την αρχή ως το τέλος καταλαβαίνοντάς το; Είναι δυνατόν να ακολουθήσουμε όλες τις γραμμές του και να διαβάσουμε επίσης ανάμεσά τους; Κάθε κείμενο εξαφανίζεται κάτω από το φως και το βάρος των ερμηνειών που υποκινεί, γίνεται προκείμενο άλλων κειμένων. (...) Σε κάθε λέξη ενός βιβλίου υπάρχουν βιβλία.

ΚΩΣΤΑΣ ΑΞΕΛΟΣ, *Το παιχνίδι του κόσμου*, 2018

Ας θυμηθούμε ότι για τους μεσαιωνικούς αναγνώστες το κείμενο ήταν κάτι σαν κόσμος όπου κατοικεί κανείς, ενώ η επιφάνεια της σελίδας σαν μια χώρα στην οποία κανείς βρίσκει τον δρόμο του, ακολουθώντας τα γράμματα και τις λέξεις όπως ο ταξιδιώτης τα βήματα και τους οδοδείκτες στο έδαφος.

TIM INGOLD, *The life of lines*, 2025

Υπάρχουν βιβλία που δεν ακολουθούν μια γραμμική πορεία· ξεδιπλώνονται σαν τοπία σκέψης και βιώματος, όπου ο/η αναγνώστης/αναγνώστρια περιπλανιέται, επιστρέφει, ξαναβλέπει και ανακαλύπτει. Δεν επιδιώκουν να ολοκληρωθούν, αλλά να συνομιλήσουν και να συναντηθούν μαζί του/της. Διαστέλλονται και συστέλλονται με κάθε ανάγνωση, σαν ζωντανοί οργανισμοί που αναπνέουν στον ρυθμό της σχέσης που εγκαθιδρύουν με αυτόν/αυτή/αυτό που τα διαβάζει. Ένα τέτοιο βιβλίο είναι και αυτό που κρατάτε στα χέρια σας.

Πρόκειται για ένα έργο που δεν επιδιώκει να διδάξει «τι» είναι ο αναστοχασμός, αλλά ενδιαφέρεται να προσκαλέσει τον/την αναγνώστη/αναγνώστρια, είτε ανήκει στον χώρο της ψυχικής υγείας είτε όχι, στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ο αναστοχασμός μπορεί, ως δυνητική πιθανότητα, να καταφέρει να υπάρξει. Μια πρόσκληση στην αβεβαιότητα, μια παρότρυνση προς την περιπλάνηση σε πιθανά σημεία συνάντη-

σης, έντασης, αποκλίσεων και αναπάντεχων –ωστόσο θεμιτών– αποκαλύψεων. Με τρόπο ταυτόχρονα ευαίσθητο και στοχαστικό, το βιβλίο υφαίνει ένα πολύπτυχο και αενάως μεταβαλλόμενο πεδίο, όπου ο ψυχοθεραπευτικός λόγος διαλέγεται και επαναπροσδιορίζεται μέσα από τη συνάντησή του με τη φιλοσοφία, τη λογοτεχνία, τη σωματικότητα, τις ηθικές αποχρώσεις και τις κοινωνικοπολιτισμικές προεκτάσεις της πρακτικής, παραμένοντας ανοιχτός στη ροή, τη μεταμόρφωση και την πολλαπλότητα των φωνών, των παύσεων και των σιωπών που τον συγκροτούν ενώ συνομιλούν μαζί του.

Κάθε κεφάλαιό του αρθρώνει έναν διακριτό τρόπο προσέγγισης της αναστοχαστικής πράξης. Από την πολυφωνία του εαυτού στη θεραπευτική σχέση και την αναγνώριση των ταλαντώσεών του, έως τη στροφή προς την ενσώματη, συναισθηματική, ηθική ή/και κριτική του διάσταση, το βιβλίο διατρέχει τοπία της εμπειρίας που κάποτε –ίσως συχνά– παραμένουν στο περιθώριο. Αναδεικνύει το «άβολο», την αμφισημία, τα θραύσματα και τα αναγνωρίζει όχι ως εμπόδια, αλλά ως πολύτιμα υλικά μιας βαθύτερης και ουσιαστικής κατανόησης. Στη διαδρομή του/της, ο/η αναγνώστης/αναγνώστρια συναντά θεωρητικές οπτικές, πρακτικές εφαρμογές, αλλά και αναστοχαστικά ερωτήματα που επιχειρούν να ενεργοποιήσουν εσωτερικές μετατοπίσεις.

Πιο συγκεκριμένα, ως προς τα κεφάλαια που απαρτίζουν το βιβλίο: το πρώτο, «Ταλαντώσεις του πολυφωνικού εαυτού στο διαλογικό φάσμα», ανοίγει τον δρόμο για μια βαθύτερη κατανόηση του πολυφωνικού εαυτού στη συνάντηση με την ετερότητα. Προσφέρει αναστοχαστικά εργαλεία που βοηθούν τον/τη θεραπευτή/θεραπεύτρια να κινηθεί πέρα από τα διπολικά σχήματα και να ανακαλύψει νέες, ζωντανές εκδοχές της ταυτότητάς του/της μέσα στη θεραπευτική σχέση. Το δεύτερο κεφάλαιο, «Σημειώσεις, βλέμματα και αναστοχασμοί σχετικά με τις περιοχές οργάνωσης της ανθρώπινης εμπειρίας», εστιάζει στις μεθοδολογικές βάσεις της συστημικής ψυχοθεραπείας, αναδεικνύοντας τη σημασία της σχεσιακής αναστοχαστικότητας, των γλωσσικών παιχνιδιών και των μορφών μέσα από τις οποίες οργανώνεται η ανθρώπινη εμπειρία. Το τρίτο κεφάλαιο, «Αναστοχασμός: Η τέχνη της παρατήρησης του εαυτού και της σχέσης», προσκαλεί τον/την αναγνώστη/αναγνώστρια σε μια εσωτερική περιπλάνηση, όπου ο αναστοχασμός συναντά την αυτοποίηση, τη βιωμένη εμπειρία και τη σωματική μνήμη, φωτίζοντας το πώς οι κρίσεις, οι αυτοματισμοί και η ρευστότητα επηρεάζουν τη θεραπευτική παρουσία. Στο τέταρτο κεφάλαιο, «Κυβερνητικές τάξεις και αναστοχαστικές θέσεις παρατήρησης», το κείμενο ανιχνεύει την εξέλιξη της κυβερνητικής εννοιολόγησης μέσα στον χρόνο, παρακολουθώντας τον τρόπο με τον οποίο οι διαφορετικές μορφές της επηρέασαν τη συστημική ψυχοθεραπευτική πρακτική και τον τρόπο που αντιλαμβάνε-

νόμαστε την αλλαγή, την αναδρομή και τη θέση του παρατηρητή. Τέλος, το πέμπτο κεφάλαιο, «Μορφές του αναστοχασμού», συνθέτει τις πολλές όψεις του αναστοχασμού –ηθικού, κριτικού, συναισθηματικού, σωματικού, διαλογικού και σχεσιακού– και αναδεικνύει τη συμπερίληψη, την αποαποικιοποίηση του φαντασιακού, την ενσώματη εμπειρία και τη συνεργατική πράξη ως ζωντανές διεργασίες που κρατούν την ψυχοθεραπεία ανοιχτή στον διάλογο, ευαίσθητη στη συνάντηση και πάντα σε κίνηση· μια ψυχοθεραπεία που συνεχίζει να εκπαιδεύεται σε μια ακρόαση με βαθιά ενσυναίσθηση που αφορά κάθε επίπεδο της ύπαρξης.

Ωστόσο, πέρα από τη θεματολογική του πληρότητα, ίσως το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό του βιβλίου είναι η διάθεσή του να σταθεί με κριτική και, παρ' όλα αυτά, τρυφερή στοχαστικότητα απέναντι στις υποτιθέμενες βεβαιότητες της γνώσης. Αντί να εγκαθιστά μια αρχιτεκτονική ασφαλών θέσεων, ενθαρρύνει το πέρασμα από τη μία οπτική στην άλλη – όχι για να συγκεράσει, αλλά για να αποκαλύψει τις πλευρικές σκιές των εννοιών και των καταστάσεων, όπως θα έλεγε ο Morson (1994). Σκιές που μας βοηθούν να αντιληφθούμε τη μαγική, άυλη παρουσία όσων θα μπορούσαν να έχουν υπάρξει – υποθετικές δυνατότητες που συνομιλούν με το παρόν και επιχειρούν να δώσουν υπόσταση στο πιθανό.

Το βιβλίο, με άλλα λόγια, λειτουργεί σαν μια αμαλαγματική θάλασσα – ένα σύμπλεγμα υλικών, φωνών και νοημάτων που περιμένουν να αποκρυσταλλωθούν υπό το βλέμμα κάθε αναγνώστη και αναγνώστριας. Οι έννοιες που το διατρέχουν δεν είναι σταθερές· είναι προσωρινά νησάκια ύπαρξης, σαν κοραλλιογενείς ύφαλοι ή ατόλες που αναδύονται από τον βυθό της σκέψης μόνο για να μεταμορφωθούν και να χαθούν, αφήνοντας ένα αποτύπωμα και προετοιμάζοντας τον χώρο για άλλες. Η ανάγνωση δεν αποκαλύπτει απλώς το περιεχόμενο του βιβλίου· με κάθε νέα αναγνωστική επαφή ξεδιπλώνεται ένα διαφορετικό βιβλίο, που ανασαίνει και ξαναγεννιέται καθώς σχετίζεται με τον/την εκάστοτε αναγνώστη/αναγνώστρια. Μέσα από την αυτονομία που το χαρακτηρίζει, το κείμενο τροφοδοτεί με σεβασμό και εμπιστοσύνη τη δυνατότητα αυτονομίας του/της αναγνώστη/αναγνώστριας, σε μια σχεδόν ερωτική διαδικασία ανακάλυψης, μέθεξης και απόλαυσης. Ταυτόχρονα, βιβλίο και αναγνώστης/αναγνώστρια ανανεώνονται και μεταμορφώνονται, αποκαλύπτοντας αμοιβαία εαυτούς/εαυτές σε μια διαρκή διαδικασία συγκρότησης και ανασυγκρότησης, αναζήτησης και μεταμόρφωσης.

Μια ιδέα που ίσως χρησιμεύει ως πυξίδα στην ανάγνωση αυτού του κειμένου είναι η εξής: ό,τι διαβάζουμε εδώ δεν είναι στατικό αλλά δυνάμει κινούμενο, μεταμορφώσιμο, ρηγματώδες. Μας καλεί όχι να προσθέσουμε μια ακόμη γνώση, αλλά να αναρωτηθούμε· να επιχειρήσουμε να πλησιάσουμε

τα τυφλά μας σημεία· να κοιτάξουμε ξανά εκεί που νομίζαμε πως είχαμε δει αρκετά. Η αναστοχαστική πράξη εδώ μπορεί να λειτουργήσει σαν την πλευρική σκίαση που, όπως προαναφέραμε, περιγράφει ο Morson (1994) – μια κινητική διαδικασία που μετακινεί το φως γύρω από ένα συμβάν, αποκαλύπτοντας πολλαπλές πλευρές, εναλλακτικές ιστορίες και άλλες, ευφάνταστες – ίσως και ανατρεπτικές – πιθανότητες. Το αναστοχαστικό βλέμμα βυθίζεται στη σκιά και την περιστρέφει, αναζητώντας νέες γωνίες κατανόησης μέσα σε μια σπειροειδή κίνηση που κατευθύνεται συγχρόνως προς το εντός και το εκτός του βλέμματος, επιχειρώντας να χαρτογραφήσει τη ρευστή μετάβαση του υποκειμένου από το παρόν στο επερχόμενο της ύπαρξης.

Αναστοχαζόμαστε, λοιπόν, για να δημιουργήσουμε μικρές, δικές μας νησίδες νοήματος στα σχεσιακά πλαίσια που ανήκουμε, γνωρίζοντας πως αυτές δεν είναι αιώνιες αλλά εύθραυστες κατασκευές στον χάρτη της ύπαρξής μας. Κι όμως, μας είναι πολύτιμες· γιατί μας δίνουν τη δυνατότητα να σταθούμε, έστω και για λίγο, σε μια στιγμιαία και αναγκαία παύση, μέσα σε έναν κόσμο που παιγνιωδώς και ερήμην μας διαρκώς μεταβάλλεται. Και ίσως τελικά αυτό να σημαίνει να ζεις και να συμμετέχεις στο παιχνίδι του κόσμου.

Όπως παρατηρεί ο Κώστας Αξελός (2018:139):

«Τι παράξενη η μοίρα των ανθρώπων. Είναι σαν τα στρείδια κολλημένοι στον βράχο τους, και είναι εξίσου και πουλιά αποδημητικά».

ΕΛΕΝΗ ΣΤΑΜΑΤΟΓΙΑΝΝΗ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟ αποτελεί καρπό μακροχρόνιας προσπάθειας. Η αρχική ιδέα γεννήθηκε αμέσως μετά την ολοκλήρωση της *Γραμματικής των αποθεμάτων* και προέκυψε ως ανάγκη να αποκατασταθούν ορισμένες παρανοήσεις σχετικά με την έννοια του φαντασιακού στο Συστημικό Συνθετικό Μοντέλο Καταξιοτικής Διερεύνησης. Αυτές οφείλονταν κυρίως στο γεγονός ότι, παρότι υπήρχαν κάποιες αναφορές, δεν είχα τονίσει επαρκώς το πώς τα προνόμια, οι θέσεις ισχύος, οι ασυμμετρίες (οικονομικές, ταξικές, φυλετικές, ταυτοτικές, έμφυλες, πολιτιστικές κ.ά.) και τα ζητήματα εξουσίας στα συστήματα των οποίων είμαστε μέλη επηρεάζουν τον τρόπο που συνδεόμαστε με το φαντασιακό. Μία ακόμα παράμετρος στην οποία δεν είχα δώσει μεγάλη έμφαση αφορούσε το πώς το καπιταλιστικό φαντασιακό επιμολύνει το δημιουργικό φαντασιακό των ανθρώπων, αντικαθιστώντας εν πολλοίς την αυθεντική επιθυμία –η οποία είναι πάντα ρηξικέλευθη– με την προσαρμοστικότητα, που έχει ως στόχο της την αποτελεσματικότητα. Επίσης, δεν είχα τονίσει επαρκώς τη σπουδαιότητα που αρμόζει στην αναγνώριση και κατανόηση της αποικιοποίησης του φαντασιακού από το θέαμα και την κουλτούρα του εμπορεύματος. Αυτό το γεγονός δεν διαπερνά, όμως, μόνο τις κοινωνικές σχέσεις, αλλά επηρεάζει άμεσα ακόμα και το πεδίο της θεραπευτικής σχέσης.

Ωστόσο, η σκέψη να ξεκινήσω τη συγγραφή του ατόνησε και για καιρό κρατούσα μονάχα σκόρπιες σημειώσεις – έως ότου ξέσπασε η πανδημία της Covid-19. Τότε, προέκυψε η ανάγκη για έναν βαθύτερο αναστοχασμό πάνω στις πολλαπλές επιπτώσεις (υπαρξιακές, πολιτισμικές, βιοπολιτικές, ψυχικές και κοινωνικές) που είχε η συγκεκριμένη εμπειρία στη ζωή μας. Ο αναστοχασμός αυτός εμπλούτισε τον προβληματισμό μου και κατέστησε τη συγγραφή του βιβλίου επιτακτική.

Εκτιμώ, μάλιστα, πως η κατανόηση αυτών των επιπτώσεων παραμένει ατελής, όπως και η αναγνώριση των τρόπων με τους οποίους οι κρίσεις μπορούν να πυροδοτήσουν τόσο μετασχηματισμούς όσο και παλινδρομήσεις.

Έτσι, για άλλη μια φορά, φαίνεται πως δεν λάβαμε το μήνυμα ότι η ανθρωπόκαινος εποχή παγιώνει μια κυριαρχική και καταστροφική σχέση με

το οικοσύστημα, τόσο με τα έμβια όντα όσο και με τα μη έμβια συστήματα, ούτε ότι καταστρέφοντας το οικοσύστημα καταστρέφουμε τον ίδιο τον άνθρωπο, που αποτελεί μέρος αυτού.

Στον αντίποδα αυτής της λογικής, ο Gregory Bateson, στο έργο του *Βήματα για μια οικολογία του νου* (2017), μας προσκαλεί να κατανοήσουμε την ύπαρξή μας διαφορετικά: ως μια διεργασία που εκτυλίσσεται μέσα σε αλληλένδετα δίκτυα σχέσεων και επικοινωνίας. Τα δίκτυα αυτά περιλαμβάνουν το άτομο, την κοινότητα, τα ζώα, τα οικοσυστήματα, αλλά και τα συστήματα συμβολισμού. Συνεπώς, η καταστροφή στην οποία συντελούμε δεν αφορά κάτι «εξωτερικό», αλλά συμπεριλαμβάνει αναπόδραστα και εμάς τους ίδιους.

Χαρακτηριστική είναι η προειδοποίησή του: (...) *καθώς οικειοποιείστε τον νου, θα βλέπετε τον κόσμο γύρω σας ως ά-νοο και συνεπώς ως μη δικαιούμενο ηθικής και δεοντολογικής έγνοιας. Το περιβάλλον θα σας φαίνεται διαθέσιμο προς εκμετάλλευση... Αν αυτή είναι η εκτίμησή σας για τη σχέση σας με τη φύση και διαθέτετε μια προηγμένη τεχνολογία, τότε έχετε πιθανότητες επιβίωσης αντίστοιχες με μια χιονόμπαλα στην κόλαση.* (σελ. 468)

Πράγματι, ανησυχώ για το μέλλον και την πιθανότητα να καταστούμε μια χιονόμπαλα στην κόλαση, καθώς διαπιστώνω ότι το φαντασιακό πρόταγμα που συνδέεται με την αυτονομία και την απελευθέρωση του ανθρώπου από διάφορα δεσμά υποχωρεί ολοένα και περισσότερο από τη στιγμή που δυστοπικές αφηγήσεις επικρατούν στον δημόσιο λόγο.

Εντός αυτού του πλαισίου, έκρινα ότι ο αναστοχασμός για το φαντασιακό όφειλε να εμπλουτιστεί με την ηθική ευθύνη απέναντι στη φύση και τη θέση μας στον κόσμο. (Häns, 2018)

Ταυτόχρονα, η άσκηση βιοπολιτικού ελέγχου και θανατοπολιτικής που ζήσαμε την εποχή της πανδημίας εξέθρεψε τον πολιτικό αυταρχισμό παγκοσμίως. Το γεγονός αυτό επέφερε καίρια πλήγματα στην προσπάθεια να συγκροτηθεί εκ νέου μια «μεγάλη», συνεκτική αφήγηση που να προασπίζει την κοινωνική δικαιοσύνη.

Μπροστά σε αυτή τη συνθήκη, αισθάνθηκα την ανάγκη να τονίσω, μέσω αυτού του βιβλίου, τόσο εντός μου όσο και στον δημόσιο λόγο μου, και κυρίως στο πεδίο της επιστημονικής κοινότητας στην οποία ανήκω, τη σημασία της διατύπωσης μιας «μικρής» (αλλά τεράστιας σημασίας) συνεκτικής αφήγησης. Μιας αφήγησης που αφορά την τοποθέτηση του εαυτού και της εαυτής μας στα ευρύτερα συστήματα στα οποία ζούμε με γνώμονα την προάσπιση των δικαιωμάτων, τις αρχές της κοινωνικής και οικονομικής δικαιοσύνης και τον σεβασμό προς το σύμπαν στο οποίο ανήκουμε.

Αισθάνθηκα επίσης την ανάγκη να προσκαλέσω τους ανθρώπους με

τους οποίους εργάζομαι, και κυρίως αυτούς που μου εμπιστεύονται την εκπαίδευσή τους στην ψυχοθεραπεία, σε μια σύνδεση με την κριτική σκέψη, τη διαλογικότητα, την ηθική και τη σημασία της συμπερίληψης.

Έτσι, ο αρχικός σχεδιασμός διευρύνθηκε, ώστε να συμπεριλάβει τον αναστοχασμό γύρω από την **I-position** (τη «θέση-Εγώ» κατά τη Θεωρία του Διαλογικού Εαυτού) στη θεραπευτική σχέση, αλλά και τη «θέση-Εμείς»: το πώς, δηλαδή, τοποθετούμαστε συλλογικά και πώς συμβάλλουμε στη συν-κατασκευή των διαλογικών πλαισίων μέσα στα οποία λαμβάνουν χώρα η ατομική, η ομαδική και οικογενειακή ψυχοθεραπεία, η εκπαίδευση και η εποπτεία.

Η είσοδος σε αυτό το πεδίο πυροδότησε έναν νέο κύκλο ερωτημάτων σχετικά με την ηθική και την ευθύνη ως προς τη σχέση με τον άλλον, ερωτήματα που ήταν πολύ σημαντικά και άγγιξαν τον πυρήνα της επαγγελματικής μου ταυτότητας ως θεραπευτή, εκπαιδευτή και επόπτη.

Αυτή η διαδικασία, της ανάδυσης δηλαδή συνεχών ερωτημάτων, αποδείχθηκε η πιο δύσκολη και βασανιστική. Ο λόγος δεν ήταν η απουσία απαντήσεων ή νοήματος. Ήταν το γεγονός ότι κάθε ερώτημα που συνδεόταν με τη σχεσιακή και διαλογική ευθύνη, την κριτική σκέψη και την ηθική της συμπερίληψης, επέστρεφε σε εμένα ως προσωπικό βίωμα.

Έτσι, για παράδειγμα, γράφοντας την ενότητα για τη σημασία της ηθικής ευθύνης απέναντι στον θεραπευόμενο, συνειδητοποίησα πως αν, από τη μια, έχω συμβάλει στην άρση των αποκλεισμών, από την άλλη, υπήρξα και ένας από τους «παραβάτες» της σχεσιακής ηθικής. Αντιλήφθηκα ότι, στην επαγγελματική μου διαδρομή, έχω πιθανότατα συμβάλει σε αποκλεισμούς ή στην ενίσχυση πρακτικών μέσω των οποίων η ψυχοθεραπεία μετατρέπεται σε μέσο κοινωνικού ελέγχου.

Αντιλήφθηκα επίσης, γράφοντας για τις προκαταλήψεις, ότι έχω εσωτερικεύσει πολλές φωνές που αναπαράγουν στερεοτυπικές αντιλήψεις και ότι είναι σημαντικό να τις αναγνωρίσω ώστε να μπορέσω να τις διαχειριστώ.

Γι' αυτό και στο βιβλίο υπερασπίζομαι την ανάγκη για μια «**ενεργητική θέση**»: μια στάση που δεν κρύβεται πίσω από την ψευδαισθήση της ουδετερότητας, αλλά αναλαμβάνει την ευθύνη της συμμετοχής της στη συν-κατασκευή της θεραπευτικής πραγματικότητας.

Η συγγραφή του βιβλίου διήρκεσε πέντε χρόνια. Κάθε φορά, μια νέα αναστοχαστική ανάγκη έκανε το τοπίο πιο χαοτικό, καθώς εισερχόμουν σε ένα καινούριο γνωστικό πεδίο, γεννώντας τον κίνδυνο να χαθώ σε έναν λαβύρινθο. Έτσι, κατά τη διάρκεια της συγγραφής, συνειδητοποίησα ότι, ανά πάσα στιγμή, θα μπορούσα να παρασυρθώ σε μια δίνη αέναου αναστοχασμού, ξεχνώντας δύο θεμελιώδεις αλήθειες.

Η πρώτη αφορά την επισημάνση του Jorge Luis Borges: στο τέλος κάθε

λαβύρινθου βρίσκεται απλώς η αρχή ενός άλλου. Η δεύτερη, τη φύση της ίδιας της χαρτογράφησης. Ως μια μεταγνωστική και φαινομενολογική εμπειρία, κάθε χαρτογράφηση είναι εκ φύσεως ατελής ως προς την ολοκλήρωσή της και η συνείδηση δεν μπορεί ποτέ να κατανοήσει σε όλη της την έκταση την πρωτογενή και αδιαμεσολάβητη εμπειρία μας.

Εξάλλου, όπως μας δίδαξε ο Bateson, δεν αναπαριστούμε ποτέ την ίδια την επικράτεια και η χαρτογράφησης μας είναι δεδομένο ότι θα παραμένει ατελής. Κατά συνέπεια, δημιουργούμε διαρκώς «χάρτες από χάρτες, επ' άπειρον» και αναπαραστάσεις επί αναπαραστάσεων ή κατασκευές επί κατασκευών. Αντίστοιχα, δημιουργούνται αναστοχασμοί επί αναστοχασμών, σε μια προσπάθεια να φτάσουμε σε μια οριστική, αλλά παρ' όλα αυτά ανέφικτη γνώση που αφορά τη σχέση μας με τον κόσμο.

Έτσι, αντιλήφθηκα ότι η προσπάθεια να κατανοήσω, λόγου χάρη, αναστοχαστικά το σύνολο της ψυχοθεραπευτικής σχέσης, δεν μπορεί παρά να είναι καταδικασμένη να παραμείνει ημιτελής. Αυτή η παραδοχή λειτούργησε λυτρωτικά. Με οδήγησε στην απόφαση να ολοκληρώσω το βιβλίο, αποδεχόμενος πλήρως τις ατέλειές του.

Σε αυτό το σημείο, η σκέψη μου επιστρέφει ξανά στον Borges και στο διήγημά του «Ο κήπος με τα μονοπάτια που διακλαδώνονται». Εκεί, οι απόγονοι του Τσούι Πεν, ντροπιασμένοι από το φαινομενικά ασυνάρτητο και αντιφατικό χειρόγραφο του βιβλίου που κληρονόμησαν από αυτόν, σκέφτηκαν να το κάψουν. Αγνοούσαν ότι το βιβλίο και ο λαβύρινθος που ο πρόγονός τους είχε υποσχεθεί να περιγράψει σε αυτό ήταν τελικά το ίδιο πράγμα.

Κρατώ από αυτή την ιστορία την ιδέα ότι, αν κάποιος ρισκάρει να γράψει για τον λαβύρινθο, οφείλει να το κάνει με τέτοιο τρόπο, ώστε η ίδια η δομή του κειμένου να θυμίζει λαβύρινθο. Και αν κάποιος αποφασίσει να γράψει για τον αναστοχασμό, δεν μπορεί παρά να γράψει αναστοχαστικά και να καταστήσει τον εαυτό του υποκείμενο του αναστοχασμού του. Κάπως έτσι εκτιμώ ότι διαμορφώθηκε τελικά και η δομή αυτού του βιβλίου.

Μέσα σε αυτόν τον αναστοχαστικό λαβύρινθο, το βιβλίο επιχειρεί, με άξονα την πολυφωνική/διαλογική συστημική προσέγγιση, να θέσει ερωτήματα για τις πτυχές του επαγγελματικού εαυτού των ανθρώπων που ασκούν ψυχοθεραπευτικό έργο, αλλά και για τις πρακτικές που αυτοί υιοθετούν καθώς τοποθετούνται μέσα στη θεραπευτική σχέση.

Η θεραπευτική σχέση και η ανάλυσή της, δυστυχώς, δεν έχει λάβει στη συστημική προσέγγιση τη θέση που της αρμόζει, αν και στη διαλογική/συνεργατική προσέγγιση υπάρχουν σημαντικές μετακινήσεις που εστιάζουν στον σχεσιακό χώρο, στον οποίο τα μέλη του θεραπευτικού συστήματος (θεραπεύτρια και θεραπευόμενο) συναντιούνται και σχετίζονται.

Το βιβλίο ξεδιπλώνεται ακολουθώντας τις ταλαντώσεις του πολυφωνικού

εαυτού στο **διαλογικό φάσμα**. Ξεκινώντας από την ανάγκη υπέρβασης των διπόλων και την αποδοχή μιας πολυφωνικής ταυτότητας, περνάμε στη συνέχεια στις **περιοχές οργάνωσης της ανθρώπινης εμπειρίας**, και αναστοχαζόμαστε για τα ίχνη και τα αποτυπώματα που αφήνουν στην ταυτότητά μας ως ψυχοθεραπευτών/τριών οι **χιασμοί** και οι μετασχηματιστικές συναντήσεις μας με τους άλλους. Η διαδρομή συνεχίζεται μέσα από τη μελέτη των κυβερνητικών τάξεων και των θέσεων παρατήρησης, επιχειρώντας να κατανοήσουμε πώς η ρευστότητα και η πολυπλοκότητα της εποχής μας επιδρούν στην επαγγελματική μας ταυτότητα, αλλά και πώς οι θέσεις παρατήρησης δημιουργούν την αναγκαιότητα για αντίστοιχες αναστοχαστικές θέσεις.

Κεντρικό ρόλο σε αυτή την περιήγηση διαδραματίζει ο αναστοχασμός και η διάκριση των πολλαπλών μορφών του. Προσκαλώ, ωστόσο, τους αναγνώστες και τις αναγνώστριες να μην εγκλωβιστούν στις διακρίσεις που κάνω, καθώς δεν είμαι παρά ένας ακόμα παρατηρητής που, μέσω των διακρίσεων, προσπαθεί να τακτοποιήσει το χάος που τον περιβάλλει και να βρει σημεία πλοήγησης μέσα σε αυτό.

Αρχικά, ο μίτος που προτείνω μάς οδηγεί στη συνάντηση με τον **κριτικό αναστοχασμό**. Αυτός μας επιτρέπει να εντοπίσουμε τις «μυγοπαγίδες» των κυρίαρχων λόγων και αναδεικνύει τη σημασία της αναγνώρισης των προκαταλήψεών μας, καθώς και της υιοθέτησης μιας στάσης δημιουργικής «ασέβειας» απέναντι στις θεωρίες ή τις οπτικές μας για το ζην. Αυτή η συνάντηση μας προσκαλεί επίσης να αντισταθούμε στην αποικιοποίηση του φαντασιακού από τη «γοητεία» που ασκεί το καπιταλιστικό ιδεώδες και η κοινωνία του θεάματος.

Ακολουθώντας, συναντούμε τον **ηθικό αναστοχασμό**. Εδώ προσκαλούμαστε να αναγνωρίσουμε την ανάγκη για τη σύνδεση της ψυχοθεραπείας με την ηθική και ειδικότερα με την **ηθική της συμπερίληψης**, η οποία χαρακτηρίζεται από την αναγνώριση της ετερότητας και του ανοίκειου. Ο ηθικός αναστοχασμός δεν αφορά την τήρηση κανόνων, αλλά συνιστά μια φιλοσοφική στάση ζωής απέναντι στον άλλον. Είναι η δικλείδα ασφαλείας που μας επιτρέπει να ελέγχουμε τη χρήση της εξουσίας μας, να αναγνωρίζουμε τα προνόμιά μας και να διασφαλίζουμε ότι η ψυχοθεραπεία παραμένει ένας τόπος ριζικής φιλοξενίας και δικαιοσύνης, στον οποίο κάθε ετερότητα βρίσκει τον χώρο να υπάρξει και να ακουστεί.

Στη συνέχεια, η τρίτη συνάντηση αφορά τον **συναισθηματικό και σωματικό αναστοχασμό**. Εδώ τονίζω και επιχειρώ τη διεκδίκηση του να μπορούμε να φέρνουμε με ενεργητικό τρόπο το συναίσθημά μας μέσα στη θεραπευτική σχέση, αλλά και να υπερασπιζόμαστε την **ευαλωτότητά** μας. Μια ευαλωτότητα που αντιτίθεται στη λογική της παντοδυναμίας, σύμφωνα με την οποία ο «σοφός» θεραπευτής εκπροσωπεί μια μεταφυσική της

ψυχοθεραπείας, η οποία είναι ικανή να υποκαταστήσει την απουσία των κοινωνικών δεσμών που χαρακτηρίζει τον ρευστό και αβέβαιο κόσμο στον οποίο ζούμε. Σε αυτό το σημείο, είναι κρίσιμο να υπογραμμίσουμε ότι ο συναισθηματικός αναστοχασμός δεν αποτελεί διεργασία ατομικής ενδοσκόπησης, αλλά προσπάθεια να αφουγκραστούμε τη **συνήχηση** που παράγεται στη θεραπευτική σχέση. Να αναγνωρίσουμε, δηλαδή, τη δόνηση που προκαλείται όταν οι ιστορίες, τα τραύματα και οι επιθυμίες μας συναντούν εκείνες του άλλου. Σε αυτή την οπτική, το σώμα του θεραπευτή αναγνωρίζεται ως αρχείο και το τραύμα του «πληγωμένου θεραπευτή» ως πηγή ενσυναίσθησης.

Τέλος, η διαδρομή ολοκληρώνεται με την εστίαση στον **διαλογικό και σχεσιακό αναστοχασμό**, αποκαθιστώντας την κεντρική σημασία του «μεταξύ» (the between) και του σχεσιακού χώρου. Ο διαλογικός και σχεσιακός αναστοχασμός συμπεριλαμβάνει κατά κάποιο τρόπο όλες τις υπόλοιπες μορφές και κατανοείται ως μια πράξη που γεννιέται μέσα στη σχέση και τον διάλογο με τον άλλον. Μας καλεί να παρατηρήσουμε πώς συν-δημιουργούμε την πραγματικότητα της θεραπείας με τους θεραπευόμενους, πώς οι φωνές μας πλέκονται με τις δικές τους και πώς, τελικά, η θεραπεία δεν είναι κάτι που «κάνουμε», αλλά κάτι στο οποίο «συμμετέχουμε» με όλο μας το είναι, με όλη μας την ύπαρξη.

Ευελπιστώ ότι οι αναγνώστες, κάθε φορά που θα ανατρέχουν σε αυτό το βιβλίο, θα προσκαλούνται ξανά και ξανά σε έναν μετα-αναστοχασμό, δηλαδή θα αναστοχάζονται πάνω στον ίδιο τους τον αναστοχασμό καθώς θα αλληλεπιδρούν με το κείμενο.

Ευχή και επιθυμία μου είναι οι άνθρωποι που θα το διαβάσουν να το αξιοποιήσουν πολλαπλά: είτε ως ερέθισμα για αναστοχασμό είτε ως εκπαιδευτικό εγχειρίδιο που θα τους προσκαλέσει σε μια περαιτέρω διερεύνηση θεματικών πεδίων τα οποία, κατά την άποψή μου, δεν έχουν βρει ακόμη τον χώρο που τους αξίζει στην επιστημονική μας κοινότητα. Άλλωστε, πρόθεσή μου είναι να αναδείξω και άλλα ζητήματα που έχουν μια πολιτική χροιά, με κυριότερο την ανάγκη να αποσυνδεθεί η ψυχοθεραπεία από τη στείρα λογική του αποτελέσματος. Είναι καιρός να αποδοθεί ξανά η δέουσα σημασία στη συνοδεία και την παρηγοριά απέναντι στον ψυχικό πόνο, ο οποίος συνιστά, εντέλει, μια εμπειρία που είναι από τη φύση της ιερή.