

Στο βιβλίο της “The Interpretation of Fairy Tales”, η Marie Louise von Franz περιγράφει ένα φαινόμενο που παρατηρείται συχνά στο ξεκίνημα μιας ψυχοθεραπείας: την απότομη, βελτίωση του θεραπευόμενου που εκπλήσσει τον ίδιο και συχνά το θεραπευτή του. Ένα θαύμα(;) συντελείται και ο πελάτης μέσα σε ένα πολύ μικρό διάστημα, νιώθει πολύ καλύτερα- πετάει στα σύννεφα. Παίρνει μια μικρή γεύση του παράδεισου, που η ίδια η von Franz, πιστεύει ότι λειτουργεί ευεργετικά προσφέροντας μια εικόνα ευημερίας ως στόχο- κίνητρο για τη δύσκολη, γεμάτη σκαμπανεβάσματα συνέχεια της διεργασίας του.

Η ενσυναίσθηση είναι η βασιλική οδός προς την υποκειμενικότητα του άλλου. Στις κλινικές έρευνες του, ο ανανεωτής της ψυχαναλυτικής σκέψης και τεχνικής Heinz Kohut, ανακάλυψε τη σημασία της ενσυναισθητικής βύθισης στην εμπειρία του ασθενή, σε αντίθεση με την «από τα έξω» ερμηνεία και παρέμβαση. Παρατήρησε πως όταν καθρέπτιζε με ακρίβεια το συναίσθημα ή τη ψυχική κατάσταση του πελάτη, ο δεύτερος βίωνε άμεση ανακούφιση και αίσθημα χαλάρωσης. Σε αντίθεση, όταν οι ερμηνείες αδυνατούσαν να αγγίξουν την υποκειμενική λειτουργία του, ο ασθενής αντιδρούσε με απογοήτευση και θυμό που επιδιορθώνονταν μόνο όταν ο θεραπευτής επικοινωνούσε την, εκ νέου, ακριβή κατανόηση του. Άνοιξε νέους δρόμους προς την μελέτη της μεταβίβασης, θεωρώντας πως ο θεραπευτής θα μπορούσε να αποτελέσει τον προμηθευτή μιας ζωτικής ψυχικής λειτουργίας ως μια αναγκαία διορθωτική προέκταση του εαυτού των θεραπευόμενων.

Θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι η παρατήρηση της von Franz, και οι μελέτες του Kohut, τέμνονται σε εκείνο το σημείο όπου ο Freud περιέγραψε ως ωκεανικό συναίσθημα- ένα βρεφικό απομεινάρι μαγικής σκέψης και παντοδυναμίας. Είναι ένα βίωμα θρησκευτικής έκστασης ή ονειρικής αίσθησης ένωσης με τον κόσμο όπου τα όρια του Εγώ και του μη Εγώ δεν είναι πια σαφή. Ίσως όλοι το έχουμε γευτεί, όταν ερωτευόμαστε- ξεχνάμε να φάμε, γινόμαστε απόλυτα ευτυχείς, όλα είναι μέρος μας και είμαστε μέρος τους. Πιθανόν να θυμόμαστε κάποιο όνειρο, όπου μια μαγική ακατάληπτη λέξη, γίνεται η λύση σε όλους τους γρίφους της ύπαρξης. Στην έναρξη λοιπόν μιας θεραπευτικής σχέσης, όπου ο εκπαιδευμένος ειδικός προσφέρει τη κατανόηση και τη μη επικριτική αποδοχή του πελάτη του, ο δεύτερος είναι πιθανόν να βιώσει προσωρινά τον Εαυτό του σαν ένα Όλον, χωρίς εσωτερικές συγκρούσεις όπου όλα γίνονται ξεκάθαρα, χρησιμοποιώντας το θεραπευτή σαν την απτή μεσολαβητική ενέργεια για την αποδοχή του εαυτού του. Όπως γράφει και ο Roland Barthes στα Αποσπάσματα του Ερωτικού Λόγου: «Μόνο με τον άλλο νιώθω ο ‘εαυτός μου’» και σε άλλο σημείο «το ερωτευμένο υποκείμενο βιώνει τον άλλο σαν ένα Όλον...

εναβρύνεται(καυχιέται) που διάλεξε αυτόν τον τέλειο». Η πραγματική όμως αποδοχή του εαυτού μας δε μπορεί να συμβεί, χωρίς την αποδοχή της σκιάς μας και άρα της σκιάς του θεραπευτή ή του άλλου γενικότερα. Και αυτό είναι μια επίπονη διαδικασία που προϋποθέτει την απογοήτευση.

Στο παραμύθι της Χιονάτης, αν ο καθρέπτης στην ερώτηση της μητριάς: «Καθρέφτη, καθρεφτάκι στον τοίχο πάνω τώρα, Ποια είναι η ωραιότερη σ' ολόκληρη την χώρα;» απαντούσε μονίμως: «Κυρία Βασίλισσα, εσύ είσαι η ωραιότερη στην χώρα» δε θα υπήρχε ποτέ κανένα παραμύθι, καμιά ναρκισσοιστική οργή της κακιάς βασίλισσας δε θα δηλητηρίαζε τη Χιονάτη και κατά πάσα πιθανότητα καμιά αναγέννηση δε θα λάμβανε χώρα – θα έμενε για πάντα στο γυάλινο- αόρατο της φέρετρο.

Αν προσέξει κανείς τη συμπύκνωση της τρέχουσας ψυχολογικής διαλέκτου που σαν «πχώ» αναπαράγεται στους καθρέπτες της κοινωνικής μας δικτύωσης(τοίχους του facebook) θα δει λίγο πολύ τις προτροπές: «να κάνεις αυτό που πραγματικά θέλεις» ή «αυτός που πραγματικά σε αγαπάει είναι αυτός που σε καταλαβαίνει απόλυτα» ή «αν κάτι το θέλεις πραγματικά θα γίνει». Αν και δε θα μπορούσε κανείς να διαφωνήσει με αυτές τις διαπιστώσεις εφόσον τις δει επιφανειακά, νομίζω ότι κρύβουν έναν αρκετά σοβαρό κίνδυνο: τη διαμόρφωση μιας καινούριας ηθικολογίας. Μιας μοραλιστικής αντιμετώπισης των ερωτημάτων του ανθρώπου που μονότονα απαντούν: κοίτα τον εαυτό σου, χωρίς να αναγνωρίζουν ότι ο εαυτός είναι κάτι κατά πολύ ευρύτερο από τα λεγόμενα «θέλω» του. Αντιβαίνουν το «γνώθι σ αυτόν», διότι απλά υποβιβάζουν τον εαυτό σε έναν καταναλωτή, μια μηχανή επιθυμιών που μαγικά απολαμβάνει αυτό που έχει φανταστεί ή που ακόμα χειρότερα θα έπρεπε να έχει φανταστεί. Υποτιμούν επί της ουσίας το άτομο, θεωρώντας το μια στατική και προφανή ύπαρξη, μια στέρεα μάζα ενστικτών χωρίς νόημα που δεν έχουν καμιά δυναμική, παρά μόνο την αποσυμβολοποιημένη ικανοποίηση. Δεν αναγνωρίζουν καμιά διαλεκτική στις εσωτερικές και εξωτερικές συγκρούσεις του ανθρώπου, παρά μόνο διλήμματα.

Σύμφωνα με τον Kohut κατά το μέγλωμα του ένα παιδί χρειάζεται να βιώσει το αίσθημα της αποδοχής, τη «λάμψη στο βλέμμα της μητέρας του» όταν το κοιτάζει. Ταυτόχρονα χρειάζεται να θαυμάσει τον γονέα, να τον εξιδανικεύσει ως έναν δυνατό άλλο που θα μπορούσε να αποτελέσει το μοντέλο δράσης και συνείδησης. Η μία ανάγκη εξισορροπεί την άλλη προσφέροντας ταυτόχρονα το αίσθημα της προσωπικής αξίας αλλά και την αποδοχή των χαρακτηριστικών που απαιτούνται για να είναι κανείς δημιουργικός.

Οι προτροπές που αναφέραμε παραπάνω, είτε στα πλαίσια μιας ποπ ψυχολογικής θεωρίας, είτε μέσα στη θεραπευτική σχέση δημιουργούν ένα παράδοξο. Η ενσυναίσθηση γίνεται αντανakλαστικό και άρα παύει να έχει νόημα ή να είναι ενσυναίσθηση. Αν μια γυναίκα μας ρωτήσει «μου πάει το φόρεμα;» και εμείς της απαντήσουμε χωρίς καν να κοιτάξουμε «ότι και να φορέσεις σου πάει», οπωσδήποτε της δίνουμε χαρά, αλλά πόσο στα αλήθεια απαντάμε στο ερώτημα της; Νομίζω ότι μια ψυχολογία που φανατίζεται με την άνευ όρων απενοχοποίηση, μια ψυχολογία που βασίζεται στη λογική του γοπτευτικού γονέα, που θεωρεί ότι καθήκον της είναι το παραφούσκωμα της ατομικότητας βρίσκεται ήδη στη σκιά της ενσυναίσθησης. Γίνεται η ίδια σκιά, δημιουργώντας έναν σκοτεινό παράδεισο, που φυσικά δεν επιτρέπει την ανακάλυψη της προσωπικής μας σκιάς.

Αν αποφύγουμε να κοιτάξουμε το σκοτάδι μέσα μας και προσπαθήσουμε να ζήσουμε σε μια αδιατάρακτη “θετικότητα”, απλά μεταφέρουμε το σκοτάδι εκεί έξω. Στη κακή μάγισσα, τη κακή πρώην μας, στους κακούς εχθρούς, τρομοκράτες κτλ. Και βλέποντας το εκεί έξω, δεν υποψιαζόμαστε ότι τελικά λειτουργεί αυτόνομα και κρυφά μέσα μας, διαλύοντας δυνατότητες και εγκαταλείποντας μας στο βρεφικό μοιρολόγι της θυματοποίησης. Αυτό φυσικά δε σημαίνει ότι δεν υπάρχουν κοινωνικές αδικίες, επικίνδυνες ιδεολογίες κτλ. Πως μπορούμε όμως να πολεμήσουμε το “κακό” αν δεν έχουμε κατανοήσει ότι θα μπορούσαμε άθελα μας να γίνουμε και εμείς φορείς του;

Το να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, αν δε θέλουμε να μείνει μια κενολογία, σημαίνει να είμαστε προετοιμασμένοι με τις εκπλήξεις του. Σημαίνει να μπορούμε να αντέξουμε τις απογοητεύσεις του. Σημαίνει να μπορούμε να σεβαστούμε τους περιορισμούς του, να κατανοήσουμε τα λάθη του. Σημαίνει, όσο και αν ακούγεται αυτό αντιφατικό, ότι θα πρέπει να αποδεχτούμε ότι δε θα μπορούμε πάντοτε να τον αγαπάμε.

Οπωσδήποτε για να μπορέσει ένας άνθρωπος να κοιτάξει με ειλικρίνεια μέσα του θα πρέπει να νιώθει ασφαλής. Μόνο η ενσυναίσθηση, δηλαδή η από κοινού συμμετοχή στο μυστήριο της ανθρώπινης ύπαρξης μας προσφέρει τη ζεστασιά που χρειάζεται. Αν μας παρασύρει η φοβερή ταχύτητα της εποχής, στην ανάγκη βιαστικής επίλυσης του μυστηρίου, το πιθανότερο είναι να αποφανθούμε ότι δεν υπάρχουν μυστήρια. Θα αναπαυτούμε στη ταύτιση με τη μισή αλήθεια.

Στη Σκιά της Ενσυναίσθησης

του Νίκου Ρούσσου

Η επανάληψη λοιπόν, των προτροπών «να είμαστε ο εαυτός μας», κινδυνεύουν να παραμείνουν ανεκπλήρωτες, όπως ο ανεκπλήρωτος έρωτας της νύμφης Ηχώ, που αδυνατώντας να κάνει τον Νάρκισσο να τη προσέξει, έπεσε σε βαθιά θλίψη, έχασε τη μιλιά της και απλά επαναλάμβανε τους ήχους των άλλων. Στη σκιά της ενσυναίσθησης θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί γιατί υπάρχει ένας καινούριος τύραννος που θέλει εκ νέου να μας κανονικοποιήσει. Ένας νέος, λίγο πιο “φωτεινός” Προκρούστης.