

Το σχεσιακό γίνεσθαι και συνέχεια της ύπαρξης



Μάγια Θεοχάρη
Μέλος της ΑΛΛΗΛΟΝ

Ψυχολόγος, MSc Προσωποκεντρικής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας
[Maya Theohari | LinkedIn](#)

Περίληψη

Κεντρικής σημασίας στη διαμόρφωση του παιδιού και την εξέλιξη σε έναν αυτόνομο και λειτουργικό ενήλικα είναι η «επαρκώς καλή» πρώιμη παροχή φροντίδας από τον βασικό φροντιστή μέσα από το «καθρέφτισμα». Το «καθρέφτισμα» συμβαίνει καθώς ο φροντιστής μπορεί να αναγνωρίσει τη μοναδικότητα της ύπαρξης που κρατάει στην αγκαλιά. Σε αντίθετη περίπτωση, σημαίνει ότι «δεν είναι ορατό, άρα δεν υπάρχει». Είναι γεγονός ότι οι άνθρωποι έχουν μια έμφυτη τάση να δημιουργούν ισχυρούς στοργικούς δεσμούς. Η διακοπή μιας σχέσης, ένας χωρισμός, μια απώλεια φέρνει αρκετά συχνά τους ανθρώπους αντιμέτωπους με έντονα αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος, θυμό, κατάθλιψη, απώλεια νοήματος. Η σύνδεση με τον σημαντικό «άλλο» λειτουργεί αρκετά συχνά σαν «ψυχολογικό οξυγόνο». Η προσωπική αυτονομία είναι ζωτικό σημείο διαπραγμάτευσης στη ζωή των ανθρώπων.

Πως αναπτύσσεται και διαμορφώνεται προσωπικότητα του ανθρώπου; Είμαστε τελικά και γινόμαστε αυτό που βιώνουμε; Πώς αναπτύσσεται η ψυχική δυσφορία και οι ψυχολογικές δυσκολίες στους ανθρώπους; Τελικά, τί είναι αυτό που δυσκολεύει τον άνθρωπο σε σχέση με τον εαυτό αλλά και τις διαπροσωπικές σχέσεις; Εκφράσεις όπως «νιώθω απροστάτευτος», «αισθάνομαι ότι με αγαπούν», «νιώθω να με απορρίπτουν» (Gendlin, 1996) (αναφέρεται σε Cooper & Bohart, 2021) ακούγονται αρκετά συχνά από τους ανθρώπους στα γραφεία των ψυχοθεραπευτών. Μοιάζουν με ερωτήματα και διαπιστώσεις που μας αφορούν καθώς εκ φύσεως είμαστε αλληλεπιδραστικά όντα. Κυρίως από τα πρώτα χρόνια της ύπαρξής μας, αναγνωρίζουμε τον εαυτό αλλά και τον κόσμο μέσα από την βιωματική εμπειρία της ζωής μας.

Μέσα από την παραπάνω οπτική θα μπορούσαμε να πούμε ότι είμαστε οργανισμοί που αναπτύσσονται μέσω της αλληλεπίδρασης με τον κόσμο, κυρίως αρχικά μέσα από την σωματική επαφή και τα βιωμένα νοήματα που μας περιβάλλουν από την πρώτη στιγμή της γέννησής μας (Cooper & Bohart, 2021). Πρόκειται για αισθητά και

Πως αναπτύσσεται και διαμορφώνεται προσωπικότητα του ανθρώπου; Είμαστε τελικά και γινόμαστε αυτό που βιώνουμε; Πώς αναπτύσσεται η ψυχική δυσφορία και οι ψυχολογικές δυσκολίες στους ανθρώπους; Τελικά, τί είναι αυτό που δυσκολεύει τον άνθρωπο σε σχέση με τον εαυτό αλλά και τις διαπροσωπικές σχέσεις; Εκφράσεις όπως «νιώθω απροστάτευτος», «αισθάνομαι ότι με αγαπούν», «νιώθω να με απορρίπτουν» (Gendlin, 1996) (αναφέρεται σε Cooper & Bohart, 2021) ακούγονται αρκετά συχνά από τους ανθρώπους στα γραφεία των ψυχοθεραπευτών. Μοιάζουν με ερωτήματα και διαπιστώσεις που μας αφορούν καθώς εκ φύσεως είμαστε αλληλεπιδραστικά όντα. Κυρίως από τα πρώτα χρόνια της ύπαρξής μας, αναγνωρίζουμε τον εαυτό αλλά και τον κόσμο μέσα από την βιωματική εμπειρία της ζωής μας.

Μέσα από την παραπάνω οπτική θα μπορούσαμε να πούμε ότι είμαστε οργανισμοί που αναπτύσσονται μέσω της αλληλεπίδρασης με τον κόσμο, κυρίως αρχικά μέσα από την σωματική επαφή και τα βιωμένα νοήματα που μας περιβάλλουν από την πρώτη στιγμή της γέννησής μας (Cooper & Bohart, 2021). Πρόκειται για αισθητά και βιωμένα νοήματα του παρόντος σε σχέση με τον εαυτό και τον κόσμο (Gendlin, 1996).
Ύπαρξη & Εμπειρία ως Ένα

Από την στιγμή της γέννησης και μετά, στα πρώτα στάδια της ζωής του, το νεογνό βιώνει τον κόσμο γύρω του ως μια αδιαφοροποίητη οντότητα, που σημαίνει ότι η ύπαρξη του και η εμπειρία του είναι ένα (Warner, 2005). Η σχεσιακή διάσταση ή και το σχεσιακό γίνεσθαι έχει ήδη ξεκινήσει εννέα μήνες πριν γεννηθώ, καθώς αναπτύσσομαι ως έμβρυο και βιώνω σε σχέση με τη μητέρα μου.

Σύμφωνα με τον John Bowlby ο κύριος φροντιστής είναι το πρόσωπο που θα αναγνωρίσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του παιδιού (Bowlby, 1979). Το βρέφος με την συνεχόμενη φροντίδα που λαμβάνει από την μητέρα του είναι ικανό να έχει και να δημιουργεί προσωπική ύπαρξη και έτσι αρχίζει από τα πρώτα λεπτά της ζωής του να οικοδομεί αυτό που θα μπορούσε να ονομαστεί «συνέχεια της ύπαρξης...» (Bowlby, 1977). Αν όμως η μητέρα, ο πρωταρχικός φροντιστής δεν είναι επαρκώς καλή, τότε το βρέφος δεν αρχίζει πραγματικά να υπάρχει. Επομένως, το βρέφος που αποτυγχάνει σε σχετισθεί με ασφάλεια στην αρχή της ζωής του είναι και το άτομο που αδυνατεί να σχετισθεί αργότερα στην μετέπειτα ζωή του, είναι αποσυνδεδεμένο, συνήθως εμφανίζεται αποστασιοποιημένο συναισθηματικά απορρίπτοντας τον εαυτό και τις διαπροσωπικές του σχέσεις (Bowlby, 1977).

Με τη γέννησή του, το βρέφος από τις πρώτες μέρες της ζωής του έχει την «ανάγκη για θετική αναγνώριση» (Biermann-Ratjen, 1998b) Ανατρεφόμενα με αυτόν τον τρόπο, τα βρέφη μπορούν να ενσωματώσουν όλες τις εμπειρίες σαν αίσθηση του εαυτού και να αναπτυχθούν με αυτόν τον τρόπο σε ολοκληρωμένους, πλήρως λειτουργικούς ενήλικες (Biermann-Ratjen, 1988a). Η σχεσιακή ανάπτυξη της ανθρώπινης φύσης είναι βίωμα, η αναγνώριση και ο σεβασμός από την πλευρά του φροντιστή θα προσδιορίσει την αποδοχή της ύπαρξης του βρέφους για τον εαυτό και τον κόσμο, και έτσι διαμορφώνεται (από τον φροντιστή) μια ασφαλής βάση για την κάλυψη των αναγκών του (Bowlby, 1977).

Ο Eugene Gendlin, φιλόσοφος, θεωρητικός, και ερευνητής στην ψυχοθεραπεία -συνός συνεργάτης του Rogers, από πολύ νωρίς, προσδιορίζει τη βιωματική διεργασία ως αναπόσπαστο μέρος για την αναγνώριση και την ανάπτυξη του εαυτού όπως και την αλληλεπίδραση

με τον κόσμο (Cooper & Bohart, 2021). Ο Gendlin (1997) αναφέρεται χαρακτηριστικά στις υποκειμενικές εμπειρίες, οι οποίες δεν είναι μόνο εσωτερικές διεργασίες αλλά και αλληλεπιδράσεις στη ζωή και τις καταστάσεις. Ο τρόπος δηλαδή με τον οποίο το βρέφος «θα βιώσει τον εαυτό σε σχέση με...» είναι αυτή η «διαδραστική αλληλεπίδραση» η οποία σύμφωνα με τον Gendlin δημιουργεί και διαμορφώνει την ανθρώπινη ύπαρξη και στη συνέχεια διαμορφώνεται μέσα από το ίδιο πρίσμα ως σχεσιακή ύπαρξη με τον εαυτό αλλά και με τους σημαντικούς άλλους (Gendlin, 1997) (αναφέρεται σε Άννα Καραλή). Επομένως, είμαι «αλληλεπίδραση» με τους άλλους ανθρώπους καθώς αντιλαμβάνομαι και αναγνωρίζω τον εαυτό μέσα από την αλληλεπίδραση με τους σημαντικούς άλλους.

Παρόμοια η Warner (2005) περιγράφει την αναγκαία σύνδεση του βρέφους με τον φροντιστή του προκειμένου να μπορέσει μέσα από τη βιωμένη αίσθηση ασφάλειας να συγκρατήσει και να διατηρήσει την προσοχή, να προσαρμόσει την ένταση της εμπειρίας του και να την κατανοήσει. Αναφέρει πιο συγκεκριμένα ότι «τα βρέφη αρχικά είναι σχεδόν εξ ολοκλήρου εξαρτώμενα από ενήλικες για να μπορέσουν να διατηρήσουν την προσοχή πάνω τους με οποιονδήποτε τρόπο» (Warner, 2005). Εφόσον τον βρέφος υποστηριχθεί ικανοποιητικά από τον ενήλικα/φροντιστή - που σημαίνει ότι αναγνωρίζονται και ικανοποιούνται οι ανάγκες του - τότε μπορεί να αρχίσει να αναλαμβάνει και να εντάσσει την διαδικασία επεξεργασίας για τον εαυτό του (Warner, 2005). Η ενσωμάτωση των εμπειριών του γίνεται μέσα από την αλληλεπίδρασή του με τον σημαντικό «άλλο» (Warner, 2005).

Φαίνεται να συγκλίνουν -και δεν είναι τυχαίο- οι προσεγγίσεις διαφορετικών θεωριών θεραπείας και προσωπικής ανάπτυξης. Ο Βρετανός παιδίατρος και ψυχαναλύτης Donald Woods Winnicott αναφέρεται στην σημαντικότητα της σχέσης παιδιού – φροντιστή καθώς το ανθρώπινο ον αναφέρεται κυρίως μέσα από το διαπροσωπικό και ενσυναισθητικό κλίμα (Firman & Gila, 1997). Είναι συνεπώς κεντρικής σημασίας η «επαρκώς καλή» πρώιμη παροχή φροντίδας από τον φροντιστή ως στάση «καθρεφτισματος». Το καθρέφτισμα συμβαίνει καθώς ο φροντιστής μπορεί, κοιτάζοντας στα μάτια το βρέφος, να αναγνωρίσει ένα μοναδικό ανθρώπινο ον (Winnicott, 1988b). Καθώς το βρέφος βιώνει τον εαυτό του ανακλώμενο στη στάση του φροντιστή, μπορεί να αντιλαμβάνεται ότι είναι πραγματικά μοναδικό, ατομικό ανθρώπινο ον (Winnicott, 1987). Ο Winnicott το περιέγραψε αυτό μέσα από μια λακωνικά υπαρξιακή διάσταση «Όταν κοιτάω, είμαι ορατός, άρα υπάρχω» (Winnicott, 1988b).

Τελικά μέσα σε αυτή την αλληλεπίδραση, το βρέφος διαμορφώνεται ως αδιαφοροποίητο όλον, στο οποίο δεν υπάρχει διάκριση μεταξύ εμπειριών του «εγώ» και του «όχι εγώ» (Wilkins, 2005). Συμπεριφέρεται σαν μια ολότητα, ως ένα οργανωμένο σύνολο, ως «γκέσταλτ», (Cooper, 2021) και η εμπειρία του ενσωματώνεται στον τρόπο ύπαρξής.

«Έτσι κι αλλιώς, στο πιο βαθύ επίπεδο, το ανθρώπινο ον είναι σχεσιακό» (Firman & Gila, 1997). «Καθώς η μητέρα ατενίζει το μωρό στην αγκαλιά της και το μωρό ατενίζει το πρόσωπο της μητέρας και βρίσκει τον εαυτό του εκεί μέσα... υπό την προϋπόθεση ότι η μητέρα κοιτάζει πραγματικά το μοναδικό μικρό, απροστάτευτο πλάσμα και δεν προβάλλει τις δικές της ενδοβολές πάνω στο παιδί ούτε και τις δικές της προσδοκίες, φόβους και σχέδια για το παιδί» (Miller, 1981). Έτσι λοιπόν το βρέφος ως ύπαρξη θα ξεκινήσει την πορεία του στον κόσμο ενσωματώνοντας την αξιολόγηση του φροντιστή, ως οργανισμική αξιολόγηση, και στη

συνέχεια θα την εσωτερικεύσει ως διεργασία ενσυναίσθησης του εαυτού, προαγωγής και ανάπτυξης (Μέρυ, 2001). Το παιδί που θα μεγαλώσει χωρίς αναγνώριση και αποδοχή, χωρίς ενσυναίσθηση, χωρίς τη σύνδεση με το ασφαλές περιβάλλον, είναι πολύ πιθανό ως ενήλικας να αναζητά μάταια αυτόν τον «καθρέφτη» (Miller, 1981) της αναγνώρισης του εαυτού. Θα είναι «το παιδί» το οποίο μέσα από την ελλειμματική αποδοχή ή και την πλήρη απουσία της, την μικρή ή/και την καθόλου αυτοεκτίμηση από τους βασικούς φροντιστές θα αναζητά την αναγνώριση... θα αναζητά «έναν τρόπο ύπαρξης» (Rogers, 1980).

REFERENCES

Καραλή, Α. Το 'Κάτι Εκεί...' της 'Βιωμένης Αίσθησης' στην Focusing Βιωματική Προσέγγιση και η Ριζική Επίδρασή του στην Ψυχοθεραπεία.

Μέρυ, Τ. (2001). Πρόσκληση στην Προσωποκεντρική Προσέγγιση. Αθήνα: Καστανιώτης.

Biermann-Ratjen E. M. (1998a), Incongruence & psychopathology in B. Thorne & E. Lamberts (Eds). Person-centered therapy A European Perspective. (pp. 119-130). London: Sage.

Biermann-Ratjen E. M. (1998b), On the development of persons in relationships in B. Thorne & E. Lamberts (Eds). Person-centered therapy A European Perspective. (pp. 106-118). London: Sage.

Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking Affectional Bonds. I Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. An expanded version of the Fiftieth Maudsley Lecture, delivered before the Royal College of Psychiatrists, 19 November 1979. The British Journal of Psychiatry, 130, 201-10.

Bowlby, J. (1979). The Making and Braking Affectional bonds. London: Routledge.

Cooper, M. (2021). Θεωρία ανάπτυξης και προσωπικότητας, In Mick Cooper, Maureen O'Hara, Peter F. Schmid, & Arthur C. Bohart (Eds.), ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ – ΘΕΩΡΙΑ, ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ. pp.179-205. Αθήνα: Παπαζήση.

Cooper, M. & Bohart A. C. (2021). Βιωματικές και φαινομενολογικές βάσεις, In Mick Cooper, Maureen O'Hara, Peter F. Schmid, & Arthur C. Bohart (Eds.), ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ – ΘΕΩΡΙΑ, ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ. pp.154-178. Αθήνα: Παπαζήση.

Gendlin, E. T. (1996). Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method. New York: Guilford Press.

Gendlin, E. T. (1997). Experiencing and the Creation of Meaning. A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective. Northwestern University Press: Evanston, Illinois.

Miller, S. (1975). The Drama of the Gifted Child. New York: Basic Books.

Rogers, C. R. (1980). A Way of Being. USA: Houghton Mifflin Company.

Warner, M. (2005). A Person-Centered View of Human Nature, Wellness, and Psychopathology. In S. Joseph and R. Worsley (Eds.), Person-Centered Psychopathology – A Positive Psychology of Mental Health. pp 91-109. UK: PCCS Books.

Winnicott, D. W. (1987). The Maturational Processes and the Facilitating Environment. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.

Winnicott, D. W. (1988b). Playing and Reality. London: Penguin.

Wilkins, P. (2005). Person-Centered Theory and "Mental Illness". In S. Joseph and R. Worsley (Eds.). Person-Centered Psychopathology. A Positive Psychology of Mental Health. UK: Ashford Color Press.

Cooper, M. Θεωρία ανάπτυξης και προσωπικότητας. In ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ – ΘΕΩΡΙΑ, ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ. Eds. Mick Cooper, Maureen O'Hara, Peter F. Schmid, Arthur C. Bohart. Εκδόσεις Παπαζήση: Αθήνα