

## Ο κόσμος των συγκινήσεων μέσα από τη θεωρία του M. Lobrot<sup>1</sup>

K. Μπακιριτζής

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Στο άρθρο αυτό παρουσιάζεται μια νέα άποψη σχετικά με τον κόσμο των συγκινήσεων και το ρόλο του στη θεραπευτική διεργασία. Η ψυχανάλυση στρέφει την προσοχή της στο νόημα της αναπαράστασης. Οι ραϊκικές σχολές αναγνωρίζουν τη σημασία των συγκινήσεων και στρέφουν την προσοχή στη διευκόλυνση της έκφρασής τους. Οι περισσότεροι ερευνητές αναγνωρίζουν την προτεραιότητα της αντίληψης-αναπαράστασης και θέτουν τις συγκινήσεις στην υπηρεσία της δράσης, προσδίδοντάς τους ρόλο πληροφοριακό. Ο M. Lobrot (1983), στη θεωρία του, στηριζόμενος σε απόψεις των W. James, P. Janet κ.ά., υποστηρίζει ότι η δράση τίθεται στην υπηρεσία της συγκίνησης: ο άνθρωπος δεν ζει για να επιβιώσει αλλά για να συν-κινείται. Το βίωμα των συγκινήσεων εξαρτάται από την καλλιέργεια του κόσμου των ενορμήσεων-επιθυμιών μέσω της εμπειρίας. Το βαθύ άγχος (angst), πηγή διαταραχών και ψυχικής αποδιοργάνωσης, κυριεύει το άτομο μόνον στις περιπτώσεις που στερείται, για λόγους εξωτερικούς και εσωτερικούς, τη δυνατότητα αντιστάθμισης του βιώματος των αρνητικών συγκινήσεων. Ένας πλούσιος και διαφοροποιημένος ενορμητικός κόσμος ωθεί σε ένα άνοιγμα στη ζωή και επίσης προστατεύει. Η ψυχοθεραπευτική και παράλληλα εκπαιδευτική μέθοδος, που προτείνεται, συγκεντρώνει την προσοχή της στις συνθήκες εκείνες που διευκολύνουν τη δημιουργία νέων ενορμήσεων-επιθυμιών μέσω εμπειριών ελεύθερης έκφρασης, δραματοποίησης, επικοινωνίας, μέσω της ενσυναίσθησης (C. Rogers) και της άνευ όρων αποδοχής.

Τις τελευταίες δεκαετίες εμφανίσθηκαν μέθοδοι ψυχοθεραπείας, που ονομάζονται συχνά *συγκινησιακές* λόγω της σημασίας που δίδουν στις συγκινήσεις (*émotions*) και στην έκφρασή τους. Ο φόβος, ο θυμός, η χαρά κ.λπ. εκφράζονται μέσα από σωματικές-οργανικές λειτουργίες, εξ ου και οι μέθοδοι αυτές συγκεντρώνουν την προσοχή τους στο σώμα, όπως συμβαίνει κυρίως με τις σχολές ραϊκικού προσανατολισμού.

Πέραν των μεθοδολογικών και δεοντολογικών προβλημάτων της σωματικής εμπλοκής στο χώρο της ψυχοθεραπείας, τίθενται θεωρητικά προβλήματα σχετικά με τη φύση των συγκινήσεων και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν τις σωματικές και ψυχικές διεργασίες.

### Συγκίνηση και αναπαράσταση

Η ψυχαναλυτική θεωρία και πρακτική δεν δίνει ιδιαίτερη σημασία στον κόσμο των συγκινήσεων. Στο ψυχαναλυτικό λεξιλόγιο των Laplanche et Pontalis (1967) δεν βρίσκουμε το λήμμα *συγκίνηση* αλλά *af-fect*, το οποίο δεν αντιστοιχεί ακριβώς στη συγκίνηση, αλλά στη σχέση της με την *αναπαράσταση*: η συγκίνηση εξαρτάται άμεσα από το νόημα που παίρνει για το άτομο η φαντασιακή-νοητική αναπαράστα-

ση της παρελθούσης ή της παρούσης εμπειρίας.

Στις πρώτες ψυχαναλυτικές έρευνες (Freud et Breuer, 1895) δόθηκε ιδιαίτερη σημασία στη συγκινησιακή έκφραση, η οποία αντιμετωπίσθηκε ως ψυχο-ενεργειακή εκφόρτιση ή *κάθαρση*, σε σχέση με τραυματικές εμπειρίες των οποίων η αναπαράσταση απωθήθηκε στο ασυνείδητο. Στις περιπτώσεις που δεν είναι δυνατή η

1. Ο Michel Lobrot είναι καθηγητής στο Τμήμα των επιστημών της παιδείας, στο πανεπιστήμιο Paris VIII. Το έργο του, θεωρητικό και κλινικό, προσανατολίζεται στους χώρους της παιδείας, της ψυχοκοινωνιολογίας και της ψυχοθεραπείας. Είναι ένας από τους κύριους ιδρυτές του *θεσμικού κινήματος* στη Γαλλία, το οποίο αναγνωρίζει την ύπαρξη θεσμών παράλληλα με την αναγκαιότητα αλλαγής τους προς μια μη αυταρχική λειτουργία.

εμφόρτιση της ψυχικής ενέργειας που συνδέεται με την τραυματική εμπειρία, προκαλούνται διάφορα συμπτώματα τύπου παράλυσης, ανορεξίας, αγνωσίας κ.λπ. (βλέπε περίπτωση της Άννας Ο., στην οποία στηρίζονται οι Breuer και Freud). Από τη στιγμή που απελευθερώνεται η ψυχική ενέργεια, μέσω της ανάμνησης της τραυματικής εμπειρίας, το αντίστοιχο σύμπτωμα εξαφανίζεται.

Σε μεταγενέστερη φάση των φροϊδικών ερευνών, η συγκινησιακή-σωματική φύση των συμπτωμάτων αποκτά δευτερεύουσα σημασία (Pagès, 1986). Το σύμπτωμα εκφράζει συμβολικά το νόημα της απωθημένης στο ασυνείδητο αναπαράστασης. Το σύμπτωμα διερμηνεύει, όπως στην παντομίμα, το νόημα που παίρνουν για το άτομο οι απωθημένες στο ασυνείδητο φαντασιώσεις, εικόνες, σκέψεις, επιθυμίες. Επόμενο λοιπόν είναι, σ' αυτή την οπτική, να μη λαμβάνεται υπόψη ο κόσμος των συγκινήσεων και επομένως το ίδιο το σώμα ως παράγων διαμόρφωσης των ψυχικών διεργασιών. Απλώς λειτουργεί ως μέσο, ως υπόστρωμα, ως διερμηνευτής. Η προτεραιότητα του νοήματος, που παίρνουν για τον καθένα οι διάφορες εμπειρίες του, είναι αναμφισβήτητη στην ψυχαναλυτική προσέγγιση.

Η ψυχοθεραπευτική μέθοδος που συνεπάγεται αυτή η οπτική εστιάζει την προσοχή της στη διεργασία άρσης των αντιστάσεων, που εμποδίζουν την ανάσυρση από το ασυνείδητο των απωθημένων αναπαραστάσεων. Το σώμα και οι συγκινήσεις του (π.χ. το σύμπτωμα) αποτελούν μια βιολογική-υλική πραγματικότητα που από μόνη της δεν σημαίνει τίποτα. Μόνον ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται, νοεί το σώμα και τις λειτουργίες του, ενδιαφέρει τον ψυχαναλυτή.

Ο W. Reich, προερχόμενος από τον ψυχαναλυτικό χώρο, αποδέχεται στα πρώτα του έργα τη σημασία της αναπαράστασης και την έκφραση του νοήματός της μέσω του συμπτώματος. Εξ ου και προσπαθεί στη μέθοδο που προτείνει (Reich, 1933) να «αναγνώσει» το σώμα στις διάφορες εκδη-

λώσεις του, ιδιαίτερα τις χρόνιες μυϊκές συσπάσεις (θωράκιση). Ο A. Lowen (1977) συνεχίζοντας τη ραϊχική παράδοση προτείνει έναν ολόκληρο κώδικα ανάγνωσης του σώματος, τη «γλώσσα του σώματος», πάνω στον οποίο υποστηρίζει ότι έχει εγγραφεί-αποτυπωθεί η ιστορία του ατόμου.

Στη ραϊχική αυτή οπτική η θεραπευτική μέθοδος δεν παύει να επικεντρώνει την προσοχή της στο λόγο και στην επαναφορά των απωθημένων αναπαραστάσεων, πράγμα που απελευθερώνει την ποσότητα της ψυχο-βιολογικής ενέργειας που είχε επενδυθεί σ' αυτές. Δεν περιορίζεται όμως μόνο σ' αυτό. Η προσοχή στρέφεται επίσης και στο σώμα, ιδιαίτερα στα σημεία των χρόνιων μυϊκών συσπάσεων. Μέσω σωματικών ασκήσεων-στάσεων διαφόρων τύπων επιχειρείται η απελευθέρωση της ενέργειας που είναι δεσμευμένη, γεγονός που οδηγεί (όχι πάντοτε) στην επαναφορά των απωθημένων αναπαραστάσεων. Η επιστροφή στην καθαρτική μέθοδο των Breuer-Freud είναι προφανής.

Προοδευτικά όμως, ιδιαίτερα στην τελευταία περίοδο των ερευνών του W. Reich (1952), οι καθαρά σωματικές-ενεργειακές λειτουργίες αποκτούν πρωταρχική σημασία. Ο ρόλος της αναπαράστασης και του νοήματός της περιορίζεται. Εκείνο που προέχει είναι η απρόσκοπτη κυκλοφορία της ενέργειας (οργόνης). Το σώμα αναγνωρίζεται ως ο κύριος ρυθμιστής των ψυχικών διεργασιών.

Στις ανωτέρω προσεγγίσεις, όπως και σε αυτή που ακολουθεί, η ψυχο-βιολογική ενέργεια κατέχει κύρια θέση, δίχως όμως να διευκρινίζεται η φύση της ικανοποιητικά, ούτε και οι αρχές που διέπουν τη μετατροπή της από τη μια μορφή (βιολογική) στην άλλη (ψυχική). Το πρόβλημα είναι δυσεπίλυτο, εξ ου και η απουσία μελετών πάνω σ' αυτό.

### *Η θεωρία της ψυχο-ενεργειακής ανάπτυξης*

Μια νέα άποψη για το ρόλο των συγκινή-

σεων στη θεραπευτική διεργασία και γενικότερα στη ζωή βρίσκουμε στην πρόσφατη θεωρία του M. Lobrot, η οποία διαμορφώνεται μέσα από σειρά έργων του (βλέπε βιβλιογραφία) και διατυπώνεται ολοκληρωμένα στο βιβλίο *Les forces profondes du moi* (1983). Ο Lobrot υποστηρίζει ότι οι περισσότερες θεωρίες, που μελετούν τη φύση και το ρόλο των συγκινήσεων, τις θεωρούν ως ενδιάμεσο κρίκο της διαδικασίας που οδηγεί στη δράση. Από τον Darwin (1873) ως τον Sartre (1965), οι περισσότεροι ερευνητές συνδέουν τη συγκίνηση με την αναπαράσταση, δίδοντάς της ρόλο *πληροφόρησης* του ατόμου και του περιβάλλοντος (επικοινωνία). Έτσι, η συγκίνηση τίθεται στην υπηρεσία της επιβίωσης (Darwin) διά μέσου της αντίδρασης που προκαλεί, π.χ. απέναντι σ' έναν εξωτερικό κίνδυνο.

Ο M. Lobrot με τη θεωρία του υποστηρίζει ότι η συγκίνηση δεν οδηγεί στη δράση. Αντίθετα η δράση σκοπεύει στη συγκίνηση και στη μετατροπή της. Τίθεται κατά κάποιον τρόπο η δράση στην υπηρεσία της συγκίνησης. Όταν κάποιος τρέχει απομακρυνόμενος από έναν κίνδυνο, ο φόβος του μειώνεται ή δεν φοβάται πια καθόλου, εάν τρέχει αρκετά γρήγορα ώστε να αισθάνεται ασφαλής. Η συγκίνηση μετατρέπεται από αρνητική (φόβος) σε ουδέτερη (μη φόβος) ή και σε θετική (χαρά, ικανοποίηση). Ο Lobrot υποστηρίζει ότι, σε τελευταία ανάλυση, αναζητώ να μειώσω το αρνητικό βίωμα ή και να το μετατρέψω σε θετικό και όχι να αποφύγω τον κίνδυνο. *Ο άνθρωπος δεν ζει για να επιβιώσει αλλά για να αισθάνεται και να συγκινείται.*

Κατ' αυτήν τη θεωρία η συγκίνηση αποσκοπεί να κυριεύσει το άτομο, να το κάνει να αισθάνεται βαθιά, να το φέρει σε κατάσταση διέγερσης, να το γεμίσει ζωντάνια και δυναμισμό. Αυτό αποδεικνύεται από το γεγονός ότι, από κάποια στιγμή και μετά, αυτό που βιώνεται συγκινησιακά παύει να εξαρτάται από την ευχάριστη ή δυσάρεστη σημασία της αναπαράστασης που το προκάλεσε. Από κάποια στιγμή και μετά δεν αναρωτιέμαι αν κλαίω λόγω της

τάδε σκέψης, εικόνας, μνήμης, αλλά μου αρκεί το ότι κλαίω, διότι αυτό με ενεργοποιεί, με συν-κινεί, με κάνει να αισθάνομαι ζωντανός.

Έχουμε λοιπόν στις θεωρίες που αναφέραμε δύο απόψεις για τη λειτουργία των συγκινήσεων:

Από τη μια η συγκίνηση εκφράζει το νόημα της αναπαράστασης-αντίληψης και τίθεται στην υπηρεσία της δράσης. Πρόκειται για *φυγόκεντρο λειτουργία*. Από την άλλη, η συγκίνηση προκαλεί την εσωτερική κίνηση, τη συν-κίνηση. Πρόκειται για *κεντρομόλο λειτουργία*. Η συγκίνηση έχει ως στόχο την ίδια: το συγκινησιακό βίωμα.

### *Το συγκινησιακό βίωμα*

Οι James και Lange (1922) υποστηρίζουν ότι οι συγκινήσεις ταυτίζονται με τα φαινόμενα μέσα από τα οποία εκφράζονται: δεν κλαίω επειδή είμαι θλιμμένος, αλλά είμαι θλιμμένος επειδή κλαίω. Μια εικόνα, μια σκέψη, μια ανάμνηση, προκαλεί τη συγκίνηση μέσω αλλαγών τις οποίες οι ανωτέρω συγγραφείς εντοπίζουν μόνο στο επίπεδο ορισμένων οργανικών λειτουργιών (σπλάγχνα, κυκλοφοριακό), ενώ είναι πλέον γενικά παραδεκτό ότι οι συγκινήσεις προκαλούνται μέσα από αλλαγές στο σύνολο του ανθρώπινου οργανισμού (Cannon, 1929 και Arnold, 1960).

Ο Lobrot διευρύνει τις απόψεις αυτές υποστηρίζοντας ότι: «Η συγκίνηση... χρησιμοποιεί για να εκφραστεί, όλα τα όργανά μας, όλες μας τις λειτουργίες, όλες τις ιδιότητές μας. Δεν υπάρχει ουδεμία πλευρά μας που να της ξεφεύγει. Παίζει σαν ένας πιανίστας πάνω σ' ένα τεράστιο πληκτρολόγιο, όπου τα πλήκτρα αντιπροσωπεύουν το σύνολο των λειτουργιών της ψυχολογικής μας ζωής, τόσο των εσωτερικών οργάνων όσο και της κινητικότητας, των αισθήσεων, της θέλησης, της διανοητικής

ζώης»<sup>2</sup> (Lobrot, 1983, σελ. 234).

Κύρια αναφορά για τη στήριξη αυτής της διεύρυνσης βρίσκει ο Lobrot στο έργο του Pierre Janet (1909)<sup>3</sup>, ο οποίος υποστηρίζει ότι οι έντονες αρνητικές συγκινήσεις και ιδιαίτερα το βαθύ άγχος επηρεάζουν ολόκληρη την προσωπικότητά μας και το σύνολο των σωματικών και ψυχικών λειτουργιών: το αισθησιο-κινητικό σύστημα (αναισθησίες, παραλύσεις), τη μνήμη (αμνησία), τη θέληση (αβουλία, απραγία), τις ιδέες (έμμονες ιδέες), τη διατροφή (ανορεξία), τον ύπνο (αϋπνία), κ.λπ.

Συνάγεται λοιπόν ότι το συγκινησιακό βίωμα καλύπτει το σύνολο των ανθρωπίνων λειτουργιών, σε όλα τα επίπεδα, ταυτιζόμενο με τις διάφορες μεταβολές, οι οποίες αυτές καθ' εαυτές συνιστούν τη φύση της συγκίνησης.

Είδαμε επίσης την άποψη ότι οι συγκινήσεις έχουν ως στόχο το βίωμα και όχι την πληροφόρηση του ατόμου με σκοπό τη δράση. Η άποψη αυτή ρίχνει νέο φως στην αιτιολογία διαφόρων διαταραχών, σωματικών και ψυχικών, όπως επίσης οδηγεί σε μια νέα τακτική αντιμετώπισης και θεραπείας τους.

### *Το άγχος και η αντισταθμιστική αρχή*

Ο Lobrot υποστηρίζει ότι το βίωμα των συνήθων «αρνητικών» συγκινήσεων (φόβος, θυμός, οργή, λύπη, κ.λπ.) αποτελεί θετικό βίωμα, με την έννοια ότι το άτομο τίθεται σε κίνηση, ενεργοποιείται εσωτερικά. Από τη στιγμή όμως που οι συγκινήσεις αυτές βιώνονται δίχως παράλληλο

βίωμα «θετικών» συγκινήσεων (χαρά, ικανοποίηση, θαλπωρή, ασφάλεια) τότε είναι δυνατόν να μετατραπούν σε αγωνία, η οποία αποτελεί το κατ' εξοχήν αρνητικό βίωμα λόγω των καταστροφικών της συνεπειών.

Η αντισταθμιστική αξία των θετικών συγκινήσεων, όταν βιώνονται παράλληλα με αρνητικές, αποδείχθηκε σε πολλές έρευνες, όπως του Spitz (1946 και 1965), του Harlow (1959), του Bowlby (1969 και 1973), κ.ά. Οι έρευνες αυτές αποδεικνύουν ότι ένας τραυματισμός, φυσικός ή ψυχικός (π.χ. απομάκρυνση από τη μητέρα), έχει αρνητικά αποτελέσματα (π.χ. εγκατάσταση νεύρωσης ακόμη και για ολόκληρη τη ζωή) μόνον στις περιπτώσεις απουσίας θετικών συγκινήσεων. Η παρουσία της μητέρας, η θαλπωρή και η ζεστασιά, το παιχνίδι, η τροφή, το χάδι, η επικοινωνία, η δημιουργικότητα (Bower, 1977), αντισταθμίζουν την αρνητική εμπειρία, η οποία βιώνεται ως περαστικός πόνος και ως δοκιμασία που ξεπερνιέται.

Από τις έρευνες αυτές συμπεραίνουμε ότι ο τρόπος με τον οποίο βιώνεται συγκινησιακά ένα γεγονός είναι συνάρτηση του συνόλου της κατάστασης μέσα στην οποία εντάσσεται. Ακόμη και το πλέον ασήμαντο γεγονός μπορεί να μετατραπεί σε πηγή αγωνίας, εάν δεν βιώνονται εκ παραλλήλου και θετικές συγκινήσεις.

Η δυνατότητα βιώματος θετικών συγκινήσεων δεν είναι μόνο συνάρτηση του περιβάλλοντος, αν και εξαρτάται σημαντικά από αυτό. Ένα περιβάλλον με πολλές δυνατότητες και μη εχθρικό αποτελεί κύρια προϋπόθεση. Εξαρτάται όμως και από το

2. «L'émotion utilise, pour se manifester, tous nos organes, toutes nos fonctions, toutes nos facultés. Il n'est aucun aspect de nous qui lui échappe. Elle joue comme un pianiste sur un immense clavier constitué par l'ensemble de notre vie psychologique, tant viscérale, que motrice, que sensorielle, que volitive, qu'intellectuelle». (Οι υπογραμμίσεις είναι του συγγραφέα).

3. Pierre Janet (1859-1947). Γάλλος ψυχίατρος και φιλόσοφος, μαθητής του Charcot. Μελέτησε τον *ψυχολογικό αυτοματισμό* (1889) που παρατηρείται όταν θιγούν οι ανώτερες λειτουργίες (συνείδηση) και απελευθερωθούν οι αυτόματες-κατώτερες (υποσυνείδητο), όπως π.χ. στην ύπνωση ή σε διάφορες νεύρωσεις.

ίδιο το άτομο, έτσι όπως έχει διαμορφωθεί βέβαια μέσα από την εμπειρία του περιβάλλοντος. Εξαρτάται από τον κόσμο των επιθυμιών του. Ένας πλούσιος και πολύπλευρος κόσμος επιθυμιών, πέρα από τη ζωτικότητα και το ενδιαφέρον για τη ζωή που προκαλεί, προστατεύει επίσης. Ιδιαίτερα στις μεγάλες και ξαφνικές αλλαγές (εφηβεία, ενηλικίωση, γάμος-παιδιά, αλλαγή τόπου διαβίωσης, χωρισμοί διάφοροι, θάνατοι, κ.λπ.), ο άνθρωπος κινδυνεύει να κυριευθεί από την αγωνία διότι χάνει τις συνήθειες του πηγές ικανοποίησης και ευφορίας. Η αγωνία τον κυριεύει όταν αδυνατεί να χρησιμοποιήσει άλλες πηγές λόγω έλλειψης ικανών σε ποικιλία και σε ένταση επιθυμιών.

Σε αυτές τις περιπτώσεις το άτομο μπορεί να εγκλεισθεί στο βίωμα του άγχους και να βυθίζεται όλο και περισσότερο σ' αυτό. Τότε προοδευτικά οι διάφορες λειτουργίες αρχίζουν να επηρεάζονται. Τα διάφορα συμπτώματα που προκαλούνται έχουν τα χαρακτηριστικά του περιορισμού, της συρρίκνωσης, του θανάτου: σφίξιμο στο στομάχι, στο στήθος, στην καρδιά, δύσπνοια, χλόμιασμα, τρέμουλο, παγωνιά. Στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, όταν το άγχος εγκαθίσταται και χαρακτηρίζει το άτομο ως «τρόπο ύπαρξης-μέσα-στον-κόσμο», όπως θα έλεγε ο Binswanger<sup>4</sup>, επηρεάζονται οι πιο ζωτικές λειτουργίες, το άτομο αποκόπτεται από το περιβάλλον και από ολόκληρα τμήματα της συνείδησής του, καταρρέει.

#### *Η γένεση των ενορμήσεων και των επιθυμιών*

Είδαμε ότι ένας πλούσιος και πολύπλευρος κόσμος επιθυμιών πέρα από τη ζωντάνια και την ικανοποίηση που προσφέρει, προστατεύει από την αγωνία. Πώς δημιουργούνται όμως οι επιθυμίες;

Στην ψυχαναλυτική θεωρία οι επιθυμίες πηγάζουν από τις βασικές ενορμήσεις με τις οποίες γεννιέται ο άνθρωπος (Freud, 1905, 1915): ενόρμηση για ηδονή και ενόρμηση για επιβίωση ή, σε μεταγενέστερη περίοδο διαμόρφωσης της φροϋδικής θεωρίας (1920), ενόρμηση ζωής και ενόρμηση θανάτου. Η σύγκρουση των δύο αυτών βασικών ενορμήσεων οδηγεί, μέσα από τη συνάντηση του περιβάλλοντος (εσωτερικού και εξωτερικού), στη δημιουργία ενός ολόκληρου κόσμου ενορμήσεων. Οι συγκρούσεις των ενορμήσεων αυτών, η ικανοποίηση ή η ματαίωση των επιθυμιών που συνεπάγονται, διαμορφώνουν και δομούν τον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου.

Τα σχεδόν βιολογικά χαρακτηριστικά των ενορμήσεων («στα όρια του ψυχικού και του σωματικού», Freud, 1915) προσδίδουν στην εμπειρία ένα δευτερεύοντα ρόλο στη διεργασία δημιουργίας του κόσμου των ενορμήσεων και των επιθυμιών. Η εμπειρία προσανατολίζει τη δεδομένη ενορμητική δύναμη προς τη μία ή την άλλη κατεύθυνση. Η σεξουαλική ενέργεια π.χ., η φροϋδική λίμπιντο, μπορεί να προσανατολισθεί προς την εκφόρτισή της (σεξουαλική πράξη), ή την καθήλωσή της (νευρώσεις), ή την εξιδανίκευσή της (πολιτισμός). Η ενέργεια αυτή είναι δεδομένη βιολογικά, διαμορφώνονται μέσα από τις εμπειρίες της πρώτης παιδικής ηλικίας και διαμοιράζεται εν συνεχεία δίχως να εξαφανίζεται. Πρόκειται για την αρχή διατήρησης της ενέργειας, έτσι όπως ισχύει στα φυσικά φαινόμενα. Η εμπειρία έχει το ρόλο του ρυθμιστή της ενέργειας αυτής και όχι του δημιουργού της.

Ο Lobrot (1974a), αναγνωρίζοντας τη φροϋδική ανακάλυψη για τη σεξουαλική φύση των νευρώσεων, υποστηρίζει ότι δεν οφείλονται σε υπερτροφική ανάπτυξη των σεξουαλικών ενορμήσεων. Αντίθετα, πιστεύει ότι οι νευρωτικοί «πάσχουν» από έλλειψη σεξουαλικών ενορμήσεων και ε-

4. Ludwig Binswanger (1881-1956). Ελβετός ψυχίατρος (βραβείο Kraepelin), ιδρυτής της φαινομενολογικής-υπαρξιακής κατεύθυνσης στην ψυχοθεραπεία, την Daseinanalyse.

πιθυμιών, λόγω περιορισμένης ή και αρνητικής εμπειρίας στον τομέα αυτό. Την αποψη του αυτή την εντάσσει μέσα στο γενικότερο σχήμα δημιουργίας όλων των ενορμήσεων μέσω της εμπειρίας (1983): το άτομο βιώνει και αξιολογεί τις διάφορες εμπειρίες του ως αρνητικές ή θετικές, ανάλογα με το αν αυτές προκαλούν συγκινήσεις που εμπλουτίζουν και ικανοποιούν (θετικές), ή αν κλείνουν, περιορίζουν, καταστρέφουν (αρνητικές). Πρόκειται για *εμπειρία αξιολόγησης που χαρακτηρίζει* (Lorenz, 1984)<sup>5</sup> τις διάφορες εμπειρίες και δημιουργεί αντίστοιχες ενορμήσεις-επιθυμίες. Έτσι παράγεται η ψυχική ενέργεια, που ωθεί προς την αναζήτηση ή την αποφυγή της αντίστοιχης εμπειρίας, ή, καλύτερα, της αντίστοιχης συγκινησιακής κατάστασης και βιώματος.

Η ψυχική ενέργεια, πιστεύει ο Lobrot (1983), δεν υπόκειται στους νόμους που διέπουν τη φυσική ενέργεια και τους μετασχηματισμούς της. Ταυτίζεται με τα φαινόμενα, μέσω των οποίων εκδηλώνεται και δεν υφίσταται παρά μέσω αυτών, όπως παρατηρούμε στο συγκινησιακό φαινόμενο: η συγκίνηση ταυτίζεται με τις εκδηλώσεις της.

Στη θεωρία που παρουσιάζουμε η *εμπειρία αξιολόγησης* αποτελεί τη μοναδική πηγή της ψυχικής ενέργειας. Η ουσία της ψυχικής ζωής αναγνωρίζεται στη συναισθηματική κατάσταση η οποία αποτελείται από *ενορμήσεις* και συναισθήματα (*affects*) (δηλαδή αναπαράσταση και συγκίνηση). Οι ενορμήσεις δημιουργούνται από την αξιολογητική εμπειρία μέσα από το έντονο συγκινησιακό βίωμα, που αυτή

προκαλεί (πόνος, ευχαρίστηση). Στη συνέχεια, οποιοδήποτε αντικείμενο, σκέψη, μνήμη, κ.λπ. (*αναπαράσταση*) προκαλεί τη συγκίνηση που αντιστοιχεί στην αρχική εμπειρία αξιολόγησης. Από την ενόρμηση προέρχονται οι *επιθυμίες*, οι οποίες αποτελούν τον απαραίτητο ενδιάμεσο για τη δράση.

Σύμφωνα με τα ανωτέρω, η ενόρμηση συνιστά την ψυχική ενέργεια που ωθεί προς την αναζήτηση των συγκινήσεων, ενώ η επιθυμία προσανατολίζει την ενέργεια αυτή προς τη δράση, μέσω της οποίας στοχεύονται επίσης οι συγκινήσεις (κεντρομόλος λειτουργία, Lobrot, 1983)<sup>6</sup>.

Η ικανοποίηση των βιολογικών ή μη αναγκών (τροφή, σεξουαλικότητα, εργασία) δεν αναγνωρίζεται ως δημιουργούσα πάντοτε επιθυμίες. Η *ανάγκη* π.χ. τροφής μπορεί να δημιουργήσει την αντίστοιχη επιθυμία και να οδηγήσει σε ενέργειες *αναγκαίες και επιθυμητές*, αλλά μπορεί και να μην τις δημιουργήσει, και έτσι η ανάγκη να οδηγήσει σε ενέργειες *αναγκαίες μη-επιθυμητές*. Εάν η αρχική εμπειρία βιωθεί ουδέτερα ή αρνητικά, στη συνέχεια η διατροφή βιώνεται ως ικανοποίηση ανάγκης, ώστε να είναι δυνατή η ικανοποίηση άλλων επιθυμιών. Το άτομο μπορεί να οδηγηθεί στην ανορεξία εάν δεν έχει καλλιεργήσει παράλληλα και άλλες επιθυμίες ή δεν του είναι δυνατόν να τις ικανοποιήσει για εξωτερικούς λόγους, π.χ. λόγω αλλαγής συνθηκών ζωής και περιβάλλοντος. Κατά τον Lobrot, η εξισοροποιητική-αντισταθμιστική δράση των επιθυμιών περιορίζεται στο εσωτερικό ενός από τους 4 βασικούς τομείς του ψυχικού κόσμου (Lobrot, 1973a):

5. *Χαρακτηροποίηση (Caractérisation)*. Όρος προερχόμενος από την επιστήμη της Ηθολογίας. Αναφέρεται στο χαρακτηρισμό ενός ζώου από ένα άλλο ως φιλικού ή εχθρικού, όχι μόνον ενστικτωδώς αλλά και μέσω της μάθησης. Ο Lobrot μέσω της *εμπειρίας αξιολόγησης* μεταφέρει το μηχανισμό αυτό στον άνθρωπο για να εξηγήσει την έλξη ή την άπωση που αισθανόμαστε προς άτομα, αντικείμενα, δραστηριότητες, καταστάσεις.

6. Ο όρος επιθυμία χρησιμοποιείται μέσα στα πλαίσια της θεωρίας του Lobrot και όχι σ' αυτά της ψυχαναλυτικής θεωρίας, όπου αναγνωρίζεται η κατά το πλείστον ασυνείδητη διάσταση και λειτουργία της επιθυμίας. Ο Lobrot δεν αναφέρεται στο φροϋδικό ασυνείδητο αλλά στο υποσυνείδητο του Pierre Janet σε συνάρτηση με το φαινόμενο του *ψυχολογικού αυτοματισμού*.

- α. Κινητικότητα-αισθητικότητα
- β. Αισθησιασμό-σεξουαλικότητα
- γ. Νοητικές διεργασίες-γνώση και ταξινόμηση
- δ. Κοινωνικότητα-επικοινωνία

### *Η θεραπευτική μεθοδολογία και πρακτική*

Στις ψυχαναλυτικές και ραϊχικές μεθόδους διαπιστώνουμε μια κοινή μεθοδολογική προσέγγιση, μέσω της συγκέντρωσης της προσοχής στην ανάσυρση από το ασυνείδητο των απωθμένων αναπαραστάσεων ή στην απελευθέρωση της δεσμευθείσας στο σώμα ενέργειας. Οι μέθοδοι αυτές στηρίζονται στην υπόθεση ότι υπάρχουν παθογόνες εστιές οι οποίες πρέπει να εξυγιανθούν. Με την αναλυτική και την καθαρτική μέθοδο επιχειρείται η «απολύμανση» αυτών των εστιών που δηλητηριάζουν το σώμα και την νυχή. Πρόκειται για μια υπόθεση, σύμφωνα με την οποία, όταν αφαιρεθεί το παθογόνο αίτιο η υγεία επανέρχεται. Οι διάφορες αναπαραστάσεις και συγκινήσεις (συναισθήματα) ανασύρονται από εκεί όπου έχουν απωθηθεί (ασυνείδητο, σώμα) και εξουδετερώνεται η νοσηρότητά τους κατά διάφορους τρόπους (αποδοχή, καταδίκη, εξιδανίκευση). Σ' αυτού του τύπου τις παρεμβάσεις αναγνωρίζεται η θεραπευτική αξία και σ' αυτές φυσικά επικεντρώνεται η προσοχή.

Οι ανωτέρω μέθοδοι όμως δεν κάνουν μόνον αυτό που ισχυρίζονται ότι κάνουν. Ο Μ. Lobrot υποστηρίζει (1974α) ότι έχουν θεραπευτικά αποτελέσματα λόγω ενεργειών που δεν τις αναγνωρίζουν ως θεραπευτικές και έτσι δεν επικεντρώνουν την προσοχή τους σ' αυτές. Ας δούμε τι εννοεί μ' αυτό:

Όταν κάποιος δεν αισθάνεται καλά και ζητά θεραπευτική βοήθεια βρίσκεται σε μια κατάσταση που ο P. Janet (1909) ονομάζει *συρρίκνωση του πεδίου της συνείδησης*. Κατατράχεται από «μαύρες» ιδέες ή από διάφορα άλλα συμπτώματα και δεν μπορεί να απαλλαγεί από αυτά. Του απορ-

ροφούν μάλιστα συχνά όλη του την προσοχή, σε σημείο ώστε να μην είναι σε θέση να αντιληφθεί οτιδήποτε δεν έχει σχέση με αυτά. Βρίσκεται σε μια κατάσταση *ψυχολογικού αυτοματισμού* (Janet, 1889), όπου όλη του η προσοχή συγκεντρώνεται σ' ένα σημείο και όλα τα υπόλοιπα παραμένουν εκτός πεδίου της συνείδησης, όπως ακριβώς συμβαίνει με τον υπνωτισμό. Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται συχνά και δεν χαρακτηρίζει μόνο τις παθολογικές καταστάσεις, όπως π.χ. σε στρατιώτες που επιστρέφουν από τον πόλεμο, σε αιχμαλώτους που απελευθερώθηκαν από τα στρατόπεδα συγκέντρωσης, σε άτομα που ζουν την ξαφνική διακοπή μιας έντονης ερωτικής σχέσης ή μιας μακρόχρονης συμβίωσης. Η προσοχή τους είναι στραμμένη εκεί και τίποτε άλλο δεν μπορεί να τους συγκινήσει.

Στις σοβαρές περιπτώσεις ο περιορισμός αυτός της προσοχής εγκαθίσταται χρονίως λόγω αδυναμίας να βιωθούν προοδευτικά νέου τύπου εμπειρίες, να κινήσουν το ενδιαφέρον τους, να δώσουν ικανοποίηση και ευφορία. Η αδυναμία αυτή προέρχεται κατά τον Lobrot (1973b, 1983) από τη μη ικανοποιητική διαπαιδαγώγηση-εκπαίδευση, από τις περιορισμένες σε ποσότητα και σε ποιότητα *εμπειρίες αξιολόγησης*. Αυτό συνεπάγεται έναν περιορισμένο και φτωχό κόσμο εννοήσεων και επιθυμιών, ο οποίος δεν είναι σε θέση να ωθήσει αποφασιστικά προς νέες εμπειρίες και δραστηριότητες. Το άτομο παραμένει προσκολλημένο στα γνωστά του ενδιαφέροντα, πρόσωπα και καταστάσεις, στους γνωστούς του τρόπους ικανοποίησης και ευφορίας, ανεξάρτητα από το αν αυτοί είναι πλέον ανέφικτοι (θάνατοι, χωρισμός) ή καταστροφικοί (τοξικομανία, αλκοολισμός). Εκείνο που ενδιαφέρει είναι η συγκίνηση. Το άτομο αναζητεί τη συγκίνηση, δηλαδή τη ζωή, πάση θυσία, ακόμα και στην περίπτωση που ο μόνος δυνατός γι' αυτόν τρόπος είναι καταστροφικός.

Την καταστροφικότητα προς τον εαυτό ή το περιβάλλον ο Lobrot την αποδίδει στην περιορισμένη ενορμητική ανάπτυξη

και όχι στην κυριαρχία της φροϋδικής *ε-νόρμησης θανάτου* (1920) και αναφέρεται μεταξύ άλλων στον Pascal, ο οποίος λέει ότι ακόμη και αυτός που κρεμιέται το κάνει επειδή δεν μπορεί να ζήσει. Το πρόσωπο που βρίσκεται σε κατάσταση απόγνωσης, απελπισίας, άγχους, προσπαθεί να ζήσει, δηλαδή να νιώσει, να αισθανθεί, να συν-κινηθεί, αλλά αυτοκαταστρέφεται εάν έχει στερηθεί τη μόνη δυνατή γι' αυτό πηγή ικανοποίησης και ευφορίας ή εάν αυτή είναι από τη φύση της καταστροφική. Θα συγκρίναμε το πρόσωπο αυτό με κάποιον που βυθίζεται στην κινούμενη άμμο (αρνητικές συγκινήσεις, άγχος). Η παραμικρή του κίνηση για να σωθεί επιταχύνει τη βύθισή του εάν δεν βρίσκεται κάποιο σταθερό αντικείμενο στα όρια των δυνατοτήτων του (δυνατότητες θετικών συγκινήσεων). Ο άνθρωπος βιώνει, σαν τυφλός, αυτό που του είναι δυνατό, αν δεν έχει δυνατότητα επιλογής. Το άτομο που κλαίει, π.χ., το χαμό του συντρόφου, του είναι αδύνατον εκείνη τη στιγμή να βιώσει παράλληλα θετικές συγκινήσεις (αντισταθμιστική αρχή) εάν ο σύντροφός του αποτελούσε την αποκλειστική πηγή ευφορίας. Τη στιγμή της απώλειάς του το άτομο αντιμετωπίζει κυριολεκτικά το «γυμνό τρόμο» και το «θέατρο της φρίκης». Πρόκειται για εκφράσεις που χρησιμοποιεί ο L. Binswanger (1957) στην ανάλυση της περίπτωσης Suzanne Urban. Τη στιγμή της ανακοίνωσης του επικείμενου θανάτου του συζύγου της, η S. Urban καταρρέει. Οτιδήποτε άλλο της είναι ξένο, δίχως ενδιαφέρον ούτε δυνατότητα επαφής.

### *Η θεραπευτική μέθοδος*

Τη θεραπευτική μέθοδο που αρχικά προτείνει ο Lobrot (1974α) την ονομάζει *μη-κατευθυντική*, εμπνεόμενος κυρίως από το έργο του Lewin (1951) και του Rogers (1961 και 1970) και επίσης από το κίνημα της *θεσμικής παιδαγωγικής* του οποίου είναι ένας από τους πρωτεργάτες (Lobrot, 1966 Lapassade, 1967). Στη συνέχεια και μέσα

από τις αλλαγές που προτείνει προς μια ενεργητικότερη στάση του θεραπευτή-εμφυχωτή ονομάζει τη μέθοδό του *παρεμβατική μη-κατευθυντικότητα* (non directivité intervenante) ή *επικεντρωμένη στην επιθυμία* (centrée sur le désir) (1989). Στη μέθοδο αυτή δίδεται στον εμφυχωτή-θεραπευτή η δυνατότητα παρεμβάσεων-προτάσεων προς την κατεύθυνση των επιθυμιών και των δυνατοτήτων του θεραπευομένου, έτσι όπως ο ίδιος ο θεραπευόμενος τις αντιλαμβάνεται.

Κάθε θεραπευτής είναι υποχρεωμένος να ακολουθήσει το άτομο που ζητά βοήθεια και να επικοινωνήσει μαζί του διά μέσου των δυνατοτήτων του, διά μέσου αυτού που ζει εκείνη τη στιγμή. Το πρόβλημα που τίθεται σε πολλές περιπτώσεις, ιδιαίτερα στις πιο σοβαρές, είναι ότι οι αρνητικές συγκινήσεις είναι πολύ πιο παρούσες από τις θετικές. Η οδός λοιπόν που είμαστε υποχρεωμένοι να ακολουθήσουμε είναι αυτή του πόνου και της οδύνης, η οδός των αρνητικών συγκινήσεων. Σ' αυτήν την αναπόφευκτη οδό όμως ο κίνδυνος είναι μεγάλος. Όσο περισσότερο παραμένουμε σ' αυτήν τόσο βυθιζόμαστε στις αρνητικές συγκινήσεις, οι οποίες μας βυθίζουν με τη σειρά τους ακόμη περισσότερο στην αγωνία που ήδη ζούμε και από την οποία επιχειρούμε να απομακρυνθούμε ζητώντας θεραπευτική βοήθεια. Θα ήταν λοιπόν καταστροφικό αν προξενούσαν οι θεραπευτικές ενέργειες και παρεμβάσεις μόνο την ανασυρση των τραυματικών αναπαραστάσεων και των αρνητικών συγκινήσεων. Η κατευθυντική, και πολλές φορές βίαιη και αυταρχική επιβολή τεχνικών, που προκαλούν έντονες συγκινησιακές καταστάσεις, μπορεί να έχει καταστροφικά αποτελέσματα. Η πρόκληση έντονων αρνητικών συγκινήσεων σε άτομα που βιώνουν ήδη την αγωνία ή που δεν έχουν δυνατότητες προστασίας, δεν μπορεί παρά να βυθίσει ακόμη περισσότερο σ' αυτήν.

Ποιες είναι λοιπόν οι ενέργειες οι οποίες, αποδεχόμενες το αναπόφευκτο του αρνητικού βιώματος μπορούν να λειτουργήσουν θεραπευτικά; Η απάντηση του Lo-



brots σ' αυτό το ερώτημα είναι κατηγορηματική (1983 και 1989). Είναι οι ενέργειες που δημιουργούν «ενορμήσεις» και επιτρέπουν έτσι τη λειτουργία της αντισταθμιστικής αρχής. Ο θεραπευόμενος ξεκινώντας από αυτό που του είναι άμεσα εφικτό, δηλαδή τις «μαύρες» σκέψεις και τις δυστυχίες του, και με αφορφή αυτές, έχει την ευκαιρία να ζήσει τη νέα και συχνά πρωτόγνωρη εμπειρία των τακτικών συναντήσεων με κάποιον (τον θεραπευτή) ή κάποιους (ομαδική ψυχοθεραπεία), που είναι διαθέσιμοι και προσεκτικοί. Αυτό του δίνει τη δυνατότητα να μιλήσει για τη ζωή του, για τις δυσκολίες του. Η Anna O. ονομάζει τη θεραπευτική εμπειρία της με τον Freud «*talking cure*» (θεραπεία μέσω της ομιλίας). Το θεραπευτικό αποτέλεσμα υποστηρίζεται ότι έγκειται στο γεγονός ότι το άτομο εκφράζεται, μιλάει, διηγείται τα βάσανά του, τις περιπέτειές του, δημιουργεί τον προσωπικό του μύθο. Επί πλέον αυτό συμβαίνει μπροστά σε «κοινό» που αντικρίζει τον «πρωταγωνιστή» και «δημιουργό», τον ακούει, προσπαθεί να τον κατανοήσει, συν-πάσχει, τον αποδέχεται άνευ όρων (Rogers, 1961). Τότε το άγχος και οι αρνητικές συγκινήσεις γίνονται αφορμή δημιουργίας. Δημιουργείται έργο, λόγος, κίνηση, δημιουργούνται σχέσεις, συχνά νέου τύπου, που δεν είναι απόμακρες, αυταρχικές, καταπιεστικές. Αυτή η εμπειρία μπορεί να συν-κινήσει το άτομο, να το παρασύρει, να του ξαναδώσει τη γέυση της ζωής και να του επιτρέψει να ξαναρχίσει να συγκινείται όχι μόνο ορμώμενος από τη δυστυχία του, αλλά επίσης από τη χαρά και την ικανοποίησή του. Μέσα από τις εμπειρίες αυτές δημιουργούνται νέες επιθυμίες και βάσει της αντισταθμιστικής αρχής μειώνεται η ένταση των αρνητικών συγκινήσεων. Ο πόνος και η δυστυχία μεταλλάσσονται από εμπειρία θανάτου σε εμπειρία ζωής.

Κατά τον ίδιο τρόπο το να φωνάξεις, να κλάψεις, να χειρονομήσεις, να κυλισθείς στο πάτωμα, να χτυπήσεις με τις γροθιές, κ.λπ., δεν αποτελεί μόνον έκφραση αρνητικών συναισθημάτων, αλλά μπορεί από

κάποια στιγμή και ύστερα να μετατραπεί σε βίωμα θετικό. Αυτού του τύπου η συγκινησιακή έκφραση επιτρέπει την εισαγωγή της κίνησης σ' ένα αγκυλωμένο και δύσκαμπτο σώμα (ραϊχική άποψη), ενώ παράλληλα προσφέρεται ως θέαμα που εντυπωσιάζει τους άλλους, όπως και το ίδιο το άτομο, προκαλεί αισθήματα θαυμασμού, συν-πάθειας και συμπάθειας, υποστήριξης, κ.λπ. Αυτή η έκθεση με όλα τα στοιχεία της *δραματοποίησης* που εμπεριέχει, τονίζεται ιδιαίτερα στο έργο του Moreno (1954, 1965) και χρησιμοποιείται ως βασική αρχή όχι μόνο στο *Ψυχόδραμα*, που αυτός προτείνει, αλλά σε κάθε μορφή «καλλιτεχνικής» έκφρασης στη θεραπευτική όπως και στην παιδαγωγική και επιμορφωτική πρακτική. Εξ ου και οι προτάσεις δραστηριοτήτων προφορικής, γραπτής, σωματικής και θεατρικής έκφρασης (χορός, κίνηση, αυθόρμητο θέατρο), ζωγραφικής, μουσικής, κ.λπ.

Σ' αυτή την οπτική μπορούμε να κατανοήσουμε και το θεραπευτικό αποτέλεσμα της ανάλυσης, με την ψυχαναλυτική έννοια, του περιεχομένου των λεγομένων του ψυχαναλυομένου. Αυτό καθ' εαυτό το περιεχόμενο των απωθνημένων αναπαρστάσεων, ιδιαίτερα των τραυματικών εμπειριών, πιστεύει ο M. Lobrot (1983), ότι εγκλωβίζουν στον κόσμο των αρνητικών συγκινήσεων, μια και επαναφέρουν αρνητικά συναισθήματα, μνήμες, εικόνες, κ.λπ. Η προσπάθεια όμως κατανόησης του περιεχομένου του υλικού, που έρχεται στην επιφάνεια, άσχετα αν ανταποκρίνεται ή όχι σε πραγματικά γεγονότα και λειτουργίες, φέρνει το άτομο σε κατάσταση εγρήγορσης διότι ψάχνει να βρει λύσεις, αναζητεί να συνδέσει γεγονότα, σκέψεις, μνήμες. Ενεργοποιείται, ξαναπλάθει την ιστορία του, της δίνει ένα νέο νόημα. Ανεξάρτητα από την ποιότητα και την αντικειμενικότητα των κατασκευών αυτών, που μπορεί να έχουν επεξηγηματική σημασία στα πλαίσια της συγκεκριμένης θεωρίας, ο Lobrot υποστηρίζει ότι έχουν θεραπευτική αξία διότι είναι αποτέλεσμα έρευνας, ανακάλυψης και δημιουργίας. Το άτομο ξα-

ναρχίζει να ενδιαφέρεται, να συν-κινείται, δηλαδή ξαναρχίζει να ζει.

Βλέπουμε λοιπόν ότι μέσω αυτών των θεραπευτικών ενεργειών, εκεί όπου υπήρχε στασιμότητα, συρρίκνωση και αίσθηση θανάτου, και με αφορμή ακριβώς την κατάσταση αυτή, οι δυνάμεις της ζωής, δηλαδή οι συγκινήσεις, αρχίζουν να επανεμφανίζονται και να συν-κινούν. Εδώ έγκειται το θεραπευτικό παράδοξο και εδώ πιστεύουμε ότι βρίσκει η θεραπευτική παρέμβαση τη σημασία της.

### *Θεραπεία ή εκπαίδευση;*

Η αναγνώριση, στα πλαίσια της θεωρίας της ψυχο-ενεργειακής ανάπτυξης, της αποφασιστικής σημασίας της πρώτης εμπειρίας, της *εμπειρίας αξιολόγησης* μιας δραστηριότητας, ενός αντικειμένου, μιας κατάστασης, οδηγεί τη θεραπευτική τακτική. Αφού αποκατασταθεί η επικοινωνία με τον θεραπευόμενο στη βάση αυτού που του είναι δυνατό, μπορεί ν' αρχίσει μια μακρόχρονη διαδικασία, η οποία στοχεύει ουσιαστικά στον εμπλουτισμό του ψυχικού-ενορμητικού κόσμου του προσώπου και όχι ειδικά στην εξάλειψη των ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων. Η διαδικασία αυτή προσανατολίζεται προς δύο κατευθύνσεις (Lobrot, 1983 και Bakirtzis, 1985):

(α) Στη δημιουργία νέων *χαρακτηροποιήσεων* (caractérisation)<sup>5</sup>, μέσω νέων εμπειριών αξιολόγησης, με στόχο τον εμπλουτισμό του ενορμητικού κόσμου του θεραπευόμενου (εκπαίδευση).

(β) Στη μείωση της έντασης των αρνητικών χαρακτηροποιήσεων ή και τη μετατροπή τους σε θετικές (θεραπεία).

Η θεραπευτική τακτική προσανατολίζεται και προς τις δύο αυτές κατευθύνσεις, την εκπαιδευτική και τη θεραπευτική, ακολουθώντας προσεκτικά το ρυθμό και τα αιτήματα του θεραπευόμενου, ακόμη και αν αυτά είναι «καταστροφικά». Η ικανοποίηση π.χ. της επιθυμίας για φόνο μπορεί να γίνει φαντασιακά, θεατρικά, και έτσι να

μεταλλαχθεί σε εμπειρία έκφρασης και επικοινωνίας, η οποία δημιουργεί με τη σειρά της νέες επιθυμίες, θετικές και μη καταστροφικές. Προς αυτήν την κατεύθυνση προτείνονται διάφορες ασκήσεις και δραστηριότητες, βασισμένες κυρίως στην ελεύθερη-αυτόματη έκφραση και επικοινωνία (γραφτός και προφορικός λόγος, κίνηση, ζωγραφική, χορός, παιχνίδια ρόλων, κ.ά.), που είτε απαντούν σε ήδη εκφρασμένα αιτήματα-επιθυμίες, είτε προτείνονται με στόχο την ανάσχυση των επιθυμιών που έχουν δυσκολία να εκφραστούν, ή τη δημιουργία νέων, μέσω της εμπειρίας αξιολόγησης, που μπορεί ν' αρχίσει από την απλή παρακολούθηση των άλλων, π.χ. να συζητούν ή να χορεύουν, μέχρι την προσωπική εμπλοκή.

Ο ενορμητικός εμπλουτισμός, που προκαλείται από τις αξιολογητικές αυτές εμπειρίες, δημιουργεί ευνοϊκές προϋποθέσεις για τις καθαυτό θεραπευτικές διεργασίες. Το πρόσωπο το οποίο εμπλουτίζεται ενορμητικά μπορεί να κάνει χρήση της *αντισταθμιστικής αρχής* ευκολότερα, αποτελεσματικότερα, και σε ένα ευρύτερο φάσμα καταστάσεων και περιβάλλοντος, και έτσι να βιώσει θετικότερα αντικείμενα και δραστηριότητες που μέχρι τότε προκαλούσαν πανικό και απόρριψη. Είναι πολύ πιθανόν μάλιστα να ανακαλύψει θετικά στοιχεία και να δημιουργηθούν επιθυμίες γι' αυτά.

Σ' αυτή την οπτική θεραπεία και εκπαίδευση είναι αλληλένδετες παρά το γεγονός ότι λειτουργούν διαφορετικά. Ο χώρος της θεραπείας, όπως και ο χώρος της εκπαίδευσης, αναγνωρίζονται ως χώροι ζωής όπου τα πρόσωπα εμπλέκονται συνολικά. Όσο και αν κάθε φορά επικεντρώνεται η προσοχή σ' ένα σημείο, σε μία λειτουργία, αυτό επηρεάζει το σύνολο των λειτουργιών του προσώπου όπως και επηρεάζεται από αυτές. Η επιρροή αυτή επιτυγχάνεται μέσω των συγκινήσεων, του συγκινησιακού βιώματος. Ο *απώτερος* ρυθμιστής των ψυχικών και ψυχοσωματικών λειτουργιών, σύμφωνα με τις απόψεις που παρουσιάζονται εδώ, δεν μπορεί παρά να είναι οι συ-

γκινήσεις οι οποίες δεν εκφράζουν απλώς το ανθρώπινο βίωμα, αλλά το συνιστούν.

Η θεωρία του Lobrot, αναγνωρίζοντας το συγκινησιακό φαινόμενο ως κύριο ρυθμιστή των ψυχικών και ψυχοσωματικών λειτουργιών, οδηγεί σε μια νέου τύπου εκπαιδευτική και θεραπευτική πρακτική, την οποία ονομάζει *εμπειριακή* (μέσω της εμπειρίας, *expérientielle*), διότι ακριβώς στηρίζεται στην εμπειρία και ιδιαίτερα στην εμπειρία αξιολόγησης. Ο γράφων συχνά ακούει μέσα στις ομάδες που εμπυχώνει ότι «αυτό το έζησα, ή το ένιωσα, ή το σκέφθηκα για πρώτη φορά» (Bakirtzis, 1985 και 1987). Αυτό το «για πρώτη φορά» αναφέρεται στην εμπειρία αξιολόγησης, η οποία, όπως αναφέρθηκε, αφορά είτε εντελώς νέες εμπειρίες (εκπαίδευση), είτε εμπειρίες που έχουν αξιολογηθεί ως αρνητικές και ή μειώνεται η έντασή τους ή μεταλλάσσονται σε θετικές (θεραπεία), όπως βλέπουμε στην παρακάτω μαγνητοφωνημένη συνέντευξη. Η αρχική αναπαράσταση (μνήμη δυσάρεστου γεγονότος) και το αρνητικό βίωμα-συγκίνηση που προκαλείται (φόβος, συρρίκνωση, απόσυρση), από τη στιγμή που εξασφαλίζονται συνθήκες ελεύθερης έκφρασής του, αποδοχής και ενσυναίσθησης, οδηγούν τελικά σε θετικό βίωμα:

*«Δεν το πίστευα ότι ζούσα μια τέτοια συγκίνηση που δεν είχα νιώσει ποτέ μου. Να εκφράζεται έτσι σωματικά. Με τόσο κλάμα. Και ένα αίσθημα που πραγματικά το αισθανόμουν σε όλο μου το σώμα. Σαν να τέντωνε, σαν να φούσκωνε από μέσα και να ζεσταίνεται το σώμα μου, σαν να*

*βραζε κάθε κύτταρο. Και να αισθάνομαι να τρέμει κάθε ίνα του σώματός μου. Ήταν μια δόνηση που δεν την είχα ξανααισθανθεί. Συνειδητοποίησα ότι είναι εντελώς καινούριο και το είδα σαν καλό και ωραίο που είμαι τελικά ζωντανός οργανισμός».*

Τέτοια παραδείγματα μπορούν να δοθούν πολλά και για τους 4 βασικούς τομείς του ψυχικού κόσμου που αναφέρθηκαν. Η σημασία της θετικής εμπειρίας, δηλαδή της εμπειρίας που το πρόσωπο το ίδιο θεωρεί ως θετική και εμπλουτιστική, είναι καθοριστική.

Η θεωρία και η πρακτική της ψυχο-ενεργειακής ανάπτυξης, λαμβάνοντας υπόψη παλαιότερες και πρόσφατες ανακαλύψεις στον ευρύτερο χώρο των επιστημών του ανθρώπου, επιτρέπει τη σύνθεση μέσω του κόσμου των συγκινήσεων του συνόλου των ψυχικών και ψυχοσωματικών λειτουργιών όπως και τη δημιουργία και τον εμπλουτισμό των ενορμήσεων μέσω της εμπειρίας και του συγκινησιακού βιώματος που προκαλεί. Η ευρύτητα της σύνθεσης αυτής και η μεθοδευμένη πρακτική, που προσανατολίζεται από το συγκινησιακό βίωμα και τη θετική του τάση (από το αρνητικό στο θετικό και από το θετικό στο θετικότερο), πιστεύουμε ότι καθιστούν τη νέα αυτή προσέγγιση ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και χρήσιμη στους τομείς της εκπαίδευσης και της ψυχοθεραπείας, τόσο στο επίπεδο της θεωρίας και της κατανόησης των φαινομένων όσο και στο επίπεδο της παιδαγωγικής και της κλινικής έρευνας και εφαρμογής.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Arnold M.B. *Emotion and Personality*, Columbia University Press, 1960.

Bakirtzis K. *Le mécanisme de caractérisation dans le processus thérapeutique*. Mémoire de D.E.S.S., psych. clinique, καθ. M. Pagès, Paris VII, 1985.

Bakirtzis K. *Le sentiment de liberté*. Thèse de doctorat de 3<sup>ème</sup> cycle, καθ. M. Lobrot, Paris VIII, 1987.

Binswanger L. *Le cas Suzanne Urban*. Genève, Desclée de Brouer, 1957.

- Bower T.G.R. *A primer of infant development*. San Francisco, Freeman and company, 1977.
- Bowlby J. *Attachment and loss*. London, Hogarth Press, 1969, 1973 (2 τόμοι).
- Cannon W.B. *The Wisdom of the body*. New York, Norton, 1939.
- Darwin C. *The expression of the emotions in man and animals*. New York, Appleton, 1873.
- Freud S. (1905) *Trois essais sur la théorie de la sexualité*. Paris, Gallimard, 1962.
- Freud S. (1915) *Métapsychologie*. Paris, Gallimard, 1940.
- Freud S. (1920) *Au delà du principe du plaisir*. In *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot, 1951.
- Freud S. et Breuer J. (1895) *Etudes sur l' hystérie*. Paris, P.U.F., 1956.
- Harlow H.F. Love in infants monkeys. *Scientific American*, June 1959.
- James W. and Lange C.G. *The emotions*. Baltimore, Williams and Wilkins, 1922.
- Janet R. *L' automatisme psychologique*. Paris, Alcan, 1889.
- Janet R. *Le névroses*. Paris, Flammarion, 1909.
- Laplanche J. et Pontalis J.B. *Vocabulaire de la psychanalyse*. Paris, P.U.F., 1967.
- Lewin K. *Psychologie dynamique*. Paris, P.U.F., 1959.
- Lorenz K. *Les fondements de l' éthologie*. Paris, Flammarion, 1984.
- Lowen A. *Le langage du corps*, Paris, Tchou, 1977.
- Moreno J. *Les fondements de la Sociométrie*. Paris, Dunod, 1954.
- Moreno J. *Psychothérapie de groupe et psychodrame*. Paris. P.U.F., 1965.
- Pagès M. *Trace ou sens: Le système émotionnel*. Paris, Hommes et Groupes, 1986.
- Reich W. (1933) *L' analyse caractérielle*. Paris, Payot, 1971.
- Reich W. (1940) *La fonction de l' orgasme*. Paris, L' Arche, 1952.
- Rogers C. *On becoming a person*. Boston, Houghton Mifflin, 1961.
- Rogers C. *On encounter groups*. Harper and Row, 1970.
- Sartre J.P. *Esquisse d' une théorie des émotions*. Paris, Herman, 1965.
- Spitz R. *The first year of the life*. New York, I.U.P., 1965.

### Κύρια έργα του M. Lobrot

- La pédagogie institutionnelle*. Paris, Gauthier-Villars, 1966.
- Priorité à l' éducation*. Paris, Payot, 1973 (a).
- Pour ou contre l' autorité*. Paris, Gauthier-Villars, 1973 (b).
- L' intelligence et ses formes*. Paris, Dunod, 1973 (c).
- L' animation non-directive des groupes*. Paris, Payot, 1974 (a).
- Les effets de l' éducation*. Paris, E.S.F. 1974 (b).
- Troubles de langue écrite et remèdes*. Paris, E.S.F., 1975.
- Les forces profondes du moi*. Paris, Economica, 1983.
- L' influence des modeles*. Paris, Psy-energie, 1986.
- A quoi sert l' école*. Paris, Psy-energie, 1986.
- L' écoute du désir*. Paris, Retz, 1989.